



Rustad IL, Langrennsgruppas årsberetning for perioden



1. januar – 31. desember 2020



Iver Tildheim Andersen, Junior verdensmester 2020

*Topp og bredde
Hånd i hånd
Sammen blir vi gode*

1. Organisasjon

Styret:

Leder:	Barbro Tomter Dahlen
Kasserer:	Jan Erik Nilsen
Styremedl./Anleggsansv.:	Jørn Raastad
Styremedlem:	Bjørnhild Fjeld
Styremedlem:	Ingrid Heggebø Lutnæs
Styremedlem:	Jan-Henrik Karlsen

Styret har bl.a. behandlet følgende saker i årets sesong:

- Koronatiltak
- Fordeling av arbeidsoppgaver i styret
- Evaluering av forrige sesong – organisasjon/grupper/arrangementer/ dugnad/målsettinger
- Forberedelse til medlemsmøte / årsmøte Rustad
- Oppfølging av medlemsmøte
- Team Kollen / Team OBOS
- Trenerkabalen / godtgjøringer trenere / administrasjon
- Nytt arenahus
- Ny hjemmeside
- Påmeldingssystemer / lagringsmuligheter av dokumenter
- Gruppas interne og eksterne arrangementer / samlinger
- Idrettsuka i Østmarka
- Økonomi / regnskap / budsjett / bankkontoer / fakturering / forsikringer
- Søknader om ulike midler
- Fullmaktsmatrise
- Politiattester
- Langløpsdag / Challengerlag (rekruttlag)
- Kontrakter trenere, langløpslag og seniorutøvere
- Utlån av Fjeldstadstua
- Bruk av fluorsmøring
- Saker Oslo Skikrets
- Årsmøte / kontrollkomite
- Hovedsamlingen
- Kurs
- Sponsor
- Innetreninger
- Oppdatering av håndboka / retningslinjer
- Stopp seksuell trakassering
- Innkjøp av Rustadtøy / ansiktsmasker
- Teamsmøter
- Treningsregistrering / systemer
- Oppmannsmøte
- Foreldremøter for grupper under 15 år
- Ungdomsutvalget / Sportslig utvalg - mandat
- Byttedag / klubbkveld
- Medlemskontingenter
- Bydelsdagen 7. mai
- Skiløtteriet
- Bolleturer - sesongavslutning
- Kompensasjon og tiltakspakker Covid-19
- Retningslinjer for treningssamlinger - Koronatiltak
- Driftsstøtte
- Birkebeinerrennet – refusjon av innbetalinger
- Premier
- Norges-cup i Holmenkollen - regnskap
- Diverse Rustad IL – Idrettens samarbeidsutvalg i bydelen
- Skirennlister

Oppmenn:

2014-gruppa	Ingen	2007-gruppa	Stian Mæland
2013-gruppa	Katinka Sundnes	15-16 år:	Jan-Henrik Karlsen
2012-gruppa	Kjell Erik Thune-Larsen	Junior	Klaus Eggen / Øyvinn Høie
2011-gruppa	Stian Mæland	Senior	Jens Christian Riege
2010-gruppa	Silje W. Syversen	Turrenn	Astrid Bertelsen / Jan Erik Nilsen
2009-gruppa	Ulf Tannæs-Fjeld	Team Kollen	Klaus Eggen /
2008-gruppa	Martina Olaussen		Øyvinn Høie (tom 1. August)

Våre oppmenn har nok en gang gjort en fantastisk jobb med sine treningsgrupper, i år i et veldig krevende år. Dere er en stor ressurs for gruppa og et flott bindeledd mellom utøvere, trener, foreldre og ikke minst styret.

Tusen takk for årets innsats!

Underkomiteer:

Inntektskomite

Erling Dokk Holm Torfinn Evensen Barbro Tomter Dahlen

Sportslig utvalg

Tove Andersen Morten Tomter Hogne Solvoll Torfinn Evensen
Stine E. Farstadvoll Anna Wallmann Ida C. Vaagsbø

Rekruttkomité

Jan-Henrik Karlsen Bjørnhild Fjeld Barbro T. Dahlen Ingrid Heggebø Lutnæs

Rekruttering av nye medlemmer har vært god i år på tross av masse smittevernrestriksjoner. Informasjonsbrosjyrer og annen informasjon til alle skoler i nærmiljøet om treninger er også i år sendt ut på de skoler som vi kan få til dette på.

I tillegg har vi arrangert en introduksjonsdag og vært flittige brukere av å spre informasjon på Facebook.

Arrangementskomite

Kirsten D. Ivan Jørn Raastad Ulf Fjellidal Roger Mostue
Anders Dahlen Barbro Tomter Dahlen

Det har blitt avholdt et møte i arrangementskomiteen. Oppmøte av foreldre til dugnadsjobb på våre arrangementer har også i år vært utrolig bra.

Også viktig å berømme alle ungdommene fom 14 år som har stilt opp som instruktører på gruppas mange arrangementer som skilek og Idrettsuka i Østmarka.

Sammen blir vi gode og ikke minst, FRIVILLIGHET OG DUGNAD ER GØY!

Anleggskomite

Jørn Raastad

Anders Dahlen

Barbro T. Dahlen

Det har vært lite byggevirkksomhet i skianlegget i år. Litt «pyntearbeid» av Bymiljøetaten er utført og dette er fulgt opp av Jørn Raastad og Barbro Tomter Dahlen.

Barbro Tomter Dahlen har deltatt i møter vedr. prosjektering av nytt arenahus.

Rustad IL har driftsansvaret for anlegget, noe som innebærer koordinering av utlån, bruk av anlegget og vedlikehold av skiløypene. Komiteen har utført et par dugnader som rydding etter trefall, oppsetting av nye skilt og søppelplukking. Komiteen har fått god hjelp av Roger Mostue, Morten Tomter og Hanne og Geir Sletner.

Tidtakingsteam

Anders Dahlen

Hans Chr. Hjelseth

Benedicte Stavnum

Per Bøymo

Frode Viste

Terje Haustreis

Tidtakerteamet har nok en gang hatt en travel sesong med mange arrangementer selv om sesongen ble litt forkortet. Bemanningen har vært bra på alle arrangementer og det har gått helt prikkfritt.

Tusen takk til Anders Dahlen som har gjort alt forarbeidet med påmeldingssystemer, betalingssystemer og ikke minst etteranmeldinger. Dette er svært tidkrevende arbeid.

Ungdomskomite:

Sivert Eggen

Amund Riege

Iver T. Andersen

Ida Waagsbø

Anna Wallmann

Komiteen fungerte som egen komite fram til medlemsmøtet i langrennsgruppa i februar 2020. Nå er to av medlemmene, Anna og Ida innlemet i sportslig utvalg med egne ansvarsområder.

Andre utvalg:

Materialforvalter

Barbro Tomter Dahlen

Dommere

Frode Viste / Barbro Tomter Dahlen

Dugnad

Barbro Tomter Dahlen

Lotteri

Barbro Tomter Dahlen

Medlemsregister

Anders Dahlen / Barbro Tomter Dahlen

Regnskap

Jan Erik Nilsen/ Anders Dahlen / Barbro Tomter Dahlen

Program-/invitasjoner

Anders Dahlen

Web

Anders Dahlen

Arkiv

Barbro Tomter Dahlen

Klubbavis

Anders Dahlen / Barbro Tomter Dahlen / Hanne Sletner

Norgescup junior

Jørn Raastad, Kirsten Dalholt, Bjørnhild Fjeld, Barbro Tomter Dahlen

Administrasjon / møter

Langrennsgruppas administrasjon har bestått av styret, oppmenn og ulike underkomiteer samt sportslig utvalg. Gruppa har hatt Morten Tomter som «deltidsansatt» som klubbens hovedtrener. I tillegg har Tove Andersen via Oslo Skikrets/NSF hatt et engasjement med idrettsfaglig bistand med hovedvekt på juniortreninger og aktiviteter i sportslig utvalg.

Alt annet arbeid i langrennsgruppa utføres på frivillig grunnlag. I perioden er det avholdt 7 styremøter (6 på Teams) og 3 trenermøter / trenerforum.

Tusen takk til alle våre frivillige som nedlegger utallige timer administrativt arbeid for gruppa og klubben vår.

Økonomi

Gruppas økonomi er svært god og årets resultat er historisk stort. På grunn av Korona-restriksjoner har gruppa ikke fått utført aktiviteter som bla samlinger og mesterskap som normalt gruppa bruker mange midler på. I tillegg har vi fått inn mange midler på søknader og alle våre sponsorer har bidratt selv i et vanskelig år. Vi har en del midler på bok som nå er oppspart gjennom mange år. Deler av disse midlene er tiltenkt videre utbygging av Skullerud idrettsanlegg.

Klubbavis / Informasjon

Informasjonskanalene som brukes i klubben er nettsidene www.rustad-idrettslag.no, den offentlige Facebook-siden til Rustad IL – langrenn, lukkede Facebook-grupper til de ulike treningsgruppene, samt klubbavisen Løype.

Facebook-sider/-grupper i regi av Rustad IL skal i første rekke brukes til informasjon fra klubben, trenerne og tillitsvalgte. Det er viktig å huske på at det er svært mange som kan lese det som står på disse sidene, også utøvere og folk utenfor klubben.

I tillegg bruker de aller fleste grupper Spond for bla. påmeldinger til treninger og samlinger.

Vår klubbavis Løype har kommet ut med fem nummer i løpet av sesongen. Anders Dahlen og Barbro T. Dahlen har hatt ansvaret for redaksjonen. Hanne Sletner og Barbro T. Dahlen har hatt ansvar for utsendelsen, Merkur Grafisk har stått for trykking.

Klubbavisen er en viktig informasjonskanal for alle medlemmene i gruppa. Her kan man følge med på hva som rører seg i alle treningsgruppene og «livet» rundt hele gruppa.

Håndboka har blitt oppdatert på enkelte punkter. I tillegg har «Retningslinjer for 2020/2021» blitt oppdatert.

Kontrakter senior / treneravtaler

Grunnet Korona og strenge smittevernkrav har felles aktivitet som samlinger og skirenn vært liten og av den grunn er det i sesongen 2020/2021 ikke blitt skrevet kontrakter med våre seniorløpere i 2020.

Alle våre hovedtrenere har fått kontrakt og de aller fleste har i år levert disse signert tilbake.

Media

Vi er fortsatt mye i media og det er gledelig. Blitt mange fine mediaopplevelser via NRK, med åpningsrenn på Beitostølen, NM og langløp gjennom hele vinteren. Lokalavisen, Nordstrands blad,

stiller også opp og er flinke til å dekke våre arrangementer og store begivenheter. Også Aftenposten har gjennom året bidratt med positiv omtale av gruppa og dets medlemmer.

Viktig at vi da alle stiller opp i klubbteøy med riktige sponsormerker. Vi skal være stolte av å representere Rustad IL og ikke minst lett gjenkjennelige!

Et spesielt år er lagt bak oss og mediasaken som kanskje vi husker best i Rustad IL i 2020 er kanskje dette?

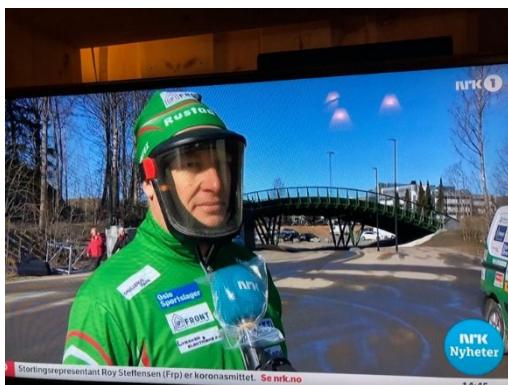
Rustad i nyhetene på NRK 17. mars – Vi ønsker å bidra i Korona-krise

Smøre masker – kan de brukes?

Me skjønner det er alvor når legenden Morten Tomter hentes inn til NRK! Flott innslag, idretten tar del i dugnaden. Rustad oppfordrar til at alle landets smøre masker kan takas i bruk. Dette var en av Twitter-meldingene som ble spredd rundt omkring i landet etter at NRK og NTB hadde lagd nyhetssaker på mangelen av smittevernutstyr og da spesielt munnbind og masker.

Vi i Rustad var ikke sene om å sjekke opp om det var en mulighet for sykehusene i Norge om de kunne bruke utstyret til skinorge. Utrolig apparat som ble satt i gang i Helse Sør-Øst for å sjekke ut dette, imponerende. De informerte oss på telefon og mail. Svaret til slutt lød:

«Takk for nok en hyggelig samtale. Vi har som nevnt på nåværende tidspunkt ikke behov for maskene dere kan skaffe, men jeg ønsker på vegne av Helse Sør-Øst RHF å takke dere for et virkelig flott initiativ».



Klubbteøy

Med hensyn til alle våre samarbeidspartnere er det viktig at vi bruker overtrekksdresser, luer, pannebånd og konkurransedresser da vi har dette inkl. i alle våre samarbeidsavtaler. Dette gjelder både på lokale treninger, samlinger og konkurranser. Samarbeidsavtalene er med på å holde kostnader i gruppa nede.

Kjøp av klubbteøy fra bua har vært jevn gjennom hele året. Grunnet smittevernrestriksjoner ble det en litt annerledes klubbkveld i år da vi var nødt til å holde den ute. Men, til tross for kaldt vær og starten på november var det bra salg også her.

Salg av Rustad-teøy fra WEB-shop hos Trimtex har tatt seg opp enda mer i 2020. Vi er veldig godt fornøyde med kvalitet og service fra Trimtex så flott at flere bruker WEB-shop til innkjøp av klubbteøy i «sommerdesign» og annet fritidsteøy.

Tusen takk til alle som bruker Rustad-teøyet!

Trenerutdannelse og kurs:

Trenerklubben:	Morten Tomter, Anders Dahlen
Trener 2-kurs:	Mona Mæland og Torkjel Skjærven
Trener 1-kurs:	Torkjel Skjærven, Alma Dokk Holm, Marte Tangen, Cornelia Usler
TD-kurs	Frode Viste, Barbro T. Dahlen

Representanter til ulike arrangementer:

Leder i Rustad IL:	Barbro T. Dahlen
Kasserer i Rustad IL:	Gøril Kjerstad
Repr. for gruppa i hovedstyret i RIL (4 møter):	Barbro T. Dahlen
1 planleggingsmøte/ arbeidsfordeling:	Tove Andersen, Barbro T. Dahlen
Østensjø bydel, Idrettens samarbeidsutvalg (ISU):	Barbro T. Dahlen
Ansv. for Bølerposten for Rustad IL:	Barbro T. Dahlen
Ansvarlig for medlemsregisteret til Rustad IL:	Anders Dahlen
Årsmøter / Årsting i Oslo Skikrets:	Ikkje gjennomført grunnet pandemien
Anleggsansvarlig i Oslo Skikrets:	Jørn Raastad
Ungdomsrepresentant langrennskomiteen OSK:	Nora Nesje Grimsmo
Team OBOS, Oslo Skikrets, senior:	Tove Andersen, Morten Tomter
3 møter vedr. Team Kollen:	Hogne Solvoll, Klaus Eggen, Barbro T. Dahlen
TD Oslo Skikrets - KM individuelt, 2 skirenn:	Barbro T. Dahlen
TD Oslo skikrets - Veidekkesprinten	Frode Viste
Valgkomite Oslo Idrettskrets	Barbro T. Dahlen
Valgkomite Oslo Skikrets	Barbro T. Dahlen
6 møter + 2 befaringer vedr. nytt arenahus	Barbro T. Dahlen
Diverse befaringer Skullerud Idrettsanlegg - BYM:	Jørn Raastad, Barbro T. Dahlen
1 Møte med Bymiljøetaten/Skiforeningen	Barbro T. Dahlen
1 møte med Bækkelaget Sp. Kl.	Jørn Raastad, Barbro T. Dahlen
3 trenermøter / trenerforum:	«Alle» trenerne + sportslig utvalg + deler av styret
1 trenermøte med våre juniortrenere:	Barbro T. Dahlen
8 foreldremøter 2014-2007:	Barbro T. Dahlen
1 møte med sportslig utvalg:	Styret
Diverse møter vedr NC-cup junior i Kollen:	Jørn Raastad, Bjørnhild Fjeld, Barbro T. Dahlen
Temakveld rekruttering paraidrett:	Ingrid M. H. Lutnæs
1 oppmannsmøte:	Jan-Henrik Karlsen, Barbro T. Dahlen
1 møte med skilekgjengen:	Barbro T. Dahlen
2 møter med ulike treningsgrupper:	Barbro T. Dahlen
1 møte med Skullerud renseanlegg:	Barbro T. Dahlen
1 møte med Skullerudstua:	Barbro T. Dahlen
1 møter med premieleverandør:	Barbro T. Dahlen
1 møte m/ Rustadsaga Sportsstue, idrettsuka mm:	Barbro T. Dahlen
4 møter med diverse sponsorer:	Barbro T. Dahlen
2 smørekurs for voksne:	Morten Tomter, Anders Dahlen
1 dugnadsmøte Toyota:	Barbro T. Dahlen
2 møter med regnskapsfører:	Barbro T. Dahlen

Utmerkelser / stipend:

Æresmedlemskap Rustad IL

Oslo Skikrets plakett (Gull og bronse i Junior-VM)

Barnas Skiklubb

Iver Tildheim Andersen - sportslig innsats

Iver Tildheim Andersen

Resultatene ikke mulig å finne for 2020

Rapporter fra utvalg og komiteer:

Sportslig utvalg:

Vi gjør oppmerksom på at de planlagte oppgavene for sportslig utvalg i 2020 ikke har vært mulig å gjennomføre pga koronarestriksjonene.

Møter:

Sportslig Utvalg har gjennomført 2 møter i 2020 hvorav et digitalt møte i vår og et fysisk etter sommeren. Et møte med Styret april 2020. Deltatt på trenermøte juni 2020

Rollefordeling:

Tove Andersen har fungert som leder gjennom hele 2020.

Ansvarsfordeling Sportslig Utvalg:

Tove (Leder)	Ansvar trenerforum, kontakt opp mot styret, trenerkurs og oppfølging Basisprosjektet
Stine:	Trenerforum, oppfølg frafall 10-12 år mm
Morten:	Smørekurs, Fjeldstadstua
Hogne:	Diverse administrasjon og junior
Torfinn:	Trenerforum og sportslig plan
Ina og Anna:	Ungdomsrepresentanter, skilek, lavterskel skilek/aktivitetsdag gratis for helt ferske

Trenerforum:

Samtaler og praktisk teknikk kurs januar på ski for alle trenere med Pål Gunnar Mikkelsplass; sving og utforteknikk.

Et forum barmark høst for 6-12 års trenerne: trenerrollen og de gode øktene.

Et forum barmark for 13-16 års utøvere og trenere. Juniorløpere var med for å instruere: drill, hurtighet og spenst.



Teknikktrening/smørekurs

Teknikk kurs januar med PG Mikkelsplass for 13 års gruppa; sving og utforteknikk.

Smørekurs på Zoom – nybegynner, før jul.

Smørekurs på Zoom - videregående racingkurs, før jul.

Varmestua Fjeldstad

Har rigget opp utstyr i Varmestua Fjeldstadbakken for testing og styrketrening. Det vil i første omgang bare bli brukt av junior- og seniorgruppa



Sportslig plan

Ingen oppdatering i 2020 på Sportslig plan, men på et vedlegg - rulleskioversikt

Ungdomsutvalget:

Ungdomsutvalget ble innlemmet i Sportslig utvalg i mai 2020.

Første møte de deltok på var august 2020.

Videre fokusområder for sportslig utvalg:

En del av de planlagte oppgavene for 2021 kan også dette året bli vanskelig å gjennomføre, så en del oppgaver må man regne med å tilpasses smittevernsituasjonen.

- Utvikle trenerne videre via trenerforum, et for barmark og et for vinter kommende sesong
- Konkretisere arbeidsoppgaver, lage aktivitetslogg for utvalget
- Holdningsskapende arbeid
- Fjellstadstua og BUA
- Ungdomsutvalget – at de får utført aktivitetsplanene; intern stafett og arrangement med fotballgruppa. Utsatt pga korona i 2020
- Besøk fra kretsen, klubbutvikling- behov – hvem skal delta?
- Arrangere lavterskel rulleskikurs hver vår
- Kveldsmat med trenerprat for trenere i samme grupper som trenerforum.

Anleggskomiteen

Rustad skistadion Skullerud Idrettsanlegg

Snøproduksjonen for 19/20-sesongen startet tidlig 5. november og første spor på ca. 700 m ble satt 9. november. Kulda var av og på i november/desember med korte perioder med snøproduksjon – og det var i hovedsak det som ble laget av snø denne vinteren. Den nye lysløypa nord for den nye brua ble åpnet av byråden 17. desember, men skiløypa kom aldri lenger enn til toppen av bakken ved siden av Skullerudstua denne vinteren.



Til første klubbrenn 6. januar var det gjort klar en runde på knapt 2 km - det var ekstra sløyfer inne på stadion og dessuten fram og tilbake i samme trase til Passerudjordet. Bækkelaget arrangerte KM 24.-25. januar i anlegget og lengste trase var da. ca. 1,9 km. Det ble forsøkt innkjørt avskrap fra kunstfrossen skøytebane på Gressbanen for å legge på der det var dårligst med snø – men konsistensen var ikke særlig god, og den ble hovedsakelig skuffet av igjen. Det var generelt en dårlig vinter i Østmarka, med mye mildvær, vind og regn, og ingen sammenhengende kuldeperioder som ga gode forhold for snøproduksjon. Østmarkrundens 50-årsjubileum 4. februar gikk antagelig i den korteste traseen for et turrenn noensinne, som var 1,9 km.

Rustadstafetten var heldig og fikk 15-20 cm nysnø rett før arrangementet – det ga en hyggelig ramme for arrangementet og bedre skiforhold, men løypelengden var fortsatt bare 1,9 km. Alle skirenn etter 12. mars ble avlyst pga. Korona-restriksjoner. Anlegget ble preppet for trening til slutten av mars. Med unntak av 4-5 dager i februar hadde da anlegget hatt sammenhengende skiforhold siden november på tross av en svært dårlig vinter, men med kort løype og svært varierende forhold underveis.

Det er stadig utbedringer på Skullerud idrettsanlegg. I sommer har Bymiljøetaten kjørt ut jord og sådd gress på en del av stadionområdet, men fortsatt mangler det noe arbeider i nordenden av stadion. Vi håper at hele stadion er tilgjengelig fra høsten 2021.

Det er også utbedret en del «flomskader» på løypa langs Skullerudstua.

Bymiljøetaten har satt opp nye skigarder ved Havnehagan og opp langs parkeringsarealene og stubbeløypa. Dette ble veldig bra.

Ellers er det gjennomført tre dugnader i skiløypa. Det ble ryddet bort trær som hadde blåst over skiløypa, nedkapping av litt buskas som vokser opp hvert år og lapping av hull etter regnvær og sykling.



Gjerder og skilter til skiløypa

Vi har vært så heldige å få kr. 100 000,- av sparebankstiftelsen til innkjøp av gjerder og skilter til skiløypa. Gjerdene er på plass foran bua og er allerede flittig tatt i bruk. Nye skilter av typen retningsskilt med km-anvisning og stedsnavn ble satt opp på dugnad i november. Skiltingen vil gjøre det enda mer morsomt og lett og finne fram i løypenettet på Skullerud.

Vi takker Sparebankstiftelsen for et supert bidrag!

Nytt arenahus

Når det gjelder nytt arenahus så ble det i april sendt inn rammesøknad til plan- og bygningsetaten. Den ble godkjent nå rett før jul. I august ble det utført grunnundersøkelser, noe som ga positive svar for videre prosess.

Funksjonsbeskrivelsen ble påbegynt i oktober og ferdig på nyåret. Da gjenstår kun anbudsrunde og detaljplanleggingen av arenahuset, noe som er i full gang i løpet av januar 2021.

Ambisjonene til Bymiljøetaten er at bygging skal starte i mai/juni 2021. Vi krysser fingrene for det!



Snøproduksjonen for 20/21-sesongen startet 27. november, men en rekordvarm og våt desember gjorde at det var ikke mulig å gå på ski før i januar 2021.

Fjeldstadbakken treningsarena

Vår, sommer og høst er det stor aktivitet i Fjeldstadbakken treningsarena.

Fjeldstadstua blir også brukt til møter, smørekurs og til sosiale samlinger. Den er også i år tatt i bruk til styrketrening for junior/senior.

Stor takk til Morten Tomter som er hussjef og stor bidragsyter på vedlikehold av hele anlegget.

2. Treningsgruppene

Langrennsgruppas aktive medlemmer pr. 31.12 2020: 529 personer (18 mindre enn i fjor)
 Langrennsgruppas venner pr. 31.12.2020: 147 personer (7 mindre enn i fjor)

Medlemstall for 2020 (31.12):

	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
Kvinner	0	98	49	5	108	260
Menn	0	138	73	21	184	416
Totalt	0	236	122	26	292	676

Medlemsutvikling 2015-2020:

	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Kvinner	330	311	269	269	273	260
Menn	473	458	432	432	428	416
Totalt	803	769	701	701	701	676

Ansvarlige trenere dette året har vært:

Skilekinstruktører:

Hanne I Berg
 Anne Britt Nilsen
 Mette Kristiansen
 Eli Gravdal
 Eva Helene Reistad

Paraidrett ski:

Alba Reinhardt Hovedtrener
 Selma Reinhardt Hovedtrener

8 deltakere (3 jenter og 5 gutter)

2014-gruppa:

Alma Dokk Kullberg Hovedtrener
 Cornelia Maria Usler Hovedtrener
 Trond Snellingen Hjelpetrener
 Håkon Røsand Hjelpetrener
 Ingrid Smette Hjelpetrener

30 deltakere (10 jenter og 20 gutter)

2013-gruppa:

Ingrid Undeberget Hovedtrener
 Åsa Dokk Kullberg Hovedtrener
 Christian Hylland Trener

41 deltakere (14 jenter og 27 gutter)

2012-gruppa:

Selma Reinhardt Hovedtrener
 Kjell Erik Thune-Larsen Trener
 Anders R. Nygaard Hjelpetrener
 Atle Dale Moen Hjelpetrener
 Martin H. Skyberg Hjelpetrener

42 deltakere (18 jenter og 24 gutter)

2011-gruppa:

Mona Cecilie Mæland Hovedtrener
 Ida C. Vaagsbø Trener
 Anna Wallmann Trener
 Ola Marius Pedersen Hjelpetrener
 Eli Grindedal Hjelpetrener
 Thomas Liebe Hjelpetrener

42 deltakere (19 jenter og 23 gutter)

2010-gruppa:

Harald Amundsen Hovedtrener
 Eskil Kolshus Hovedtrener
 Lina Hvamstad Hovedtrener
 Lars Ballangrud Hjelpetrener
 Katrine Broch Hauge Hjelpetrener
 Magnus Straight Hjelpetrener
 Håvard Vinsrygh Hjelpetrener
 Marius Gihle Hjelpetrener

38 deltakere (13 jenter og 26 gutter)

2009-gruppa:

Ane Nesje Grimsmo	Hovedtrener
Marte Tangen	Hovedtrener
Ingrid Undeberget	Trener
Sturle Jensen	Hjelpetrener
Torkel Skjærven	Hjelpetrener

29 deltakere (13 jenter og 16 gutter)**2008-gruppa:**

Frøydis Olaussen	Hovedtrener
Anikken Alnæs	Hovedtrener
Christopher Bjørge	Trener (tom aug)
Ole-Bjørn Hjort-Johansen	Hjelpetrener
Stephan Bolstad	Hjelpetrener
Rolf Arnliot Strøm	Hjelpetrener

32 deltakere (13 jenter og 19 gutter)**2007-gruppa:**

Harald Krogh	Hovedtrener
Sigrid Tesaker	Hovedtrener
Jørn Jevne	Trener
Stig Brustad	Trener

28 deltakere (10 jenter og 18 gutter)**15-16 år:**

Rolf Hustvedt	Hovedtrener
Stian Jelstad	Trener
John Harald Johnsen	Trener
Per Krogholm	Trener
Anders Dahlen	Styretrening

38 deltakere (18 jenter og 20 gutter)**Junior/senior:**

Morten Tomter	Hovedtrener *
Hogne Solvoll	Hovedtr. Junior
Tove Andersen	Hjelpetrener jun.
Anders Dahlen	Hovedtr. Styrke
Pål-Andre Lund	Hjelpetrener
Stig Olof Olsson	Hjelpetrener

Junior 39 deltakere (9 jenter og 30 gutter)**Senior 20 deltakere (4 jenter og 16 gutter)****Junior ReKruitt:**

Ida C. Vaagsbø	Hovedtrener
Anna Wallmann	Hovedtrener

7 deltakere (7 jenter)**Turrenn damer:**

Ingjerd Tesaker	Hovedtrener
Wenche Bråthen	Hjelpetrener

63 deltakere**Turrenn herrer:**

Jan Erik Nilsen	Hovedtrener
Ulf Fjellidal	Trener

101 deltakere*Deltakerantall er hentet fra lister 31.12. 2020*

* Hovedtrener i Rustad IL Langrenn. Hovedtrener for alle grupper, men med spesielt oppfølgings-ansvar for utøvere 15 år og eldre. Hovedansvarlig for junior- og seniorsatsingen.

**Rapport fra treningsgruppene****Paraidrett ski**

Paraidrett ski er inne i sitt andre år. Oppmøte på skitreningene vinteren 2020 har vært bra. Etter en god vinter med aktivitet ble det en lang pause grunnet Korona-pandemien.

Men gruppa rakk å starte opp med et par barmarkstreninger før ferien. Gruppa startet opp høstaktiviteten igjen i slutten av august og treninger er avholdt hver uke. 4-8 utøvere har

møtt opp på treningene etter ferien og gruppa har i år vært mer stabil.

Barbro Tomter Dahlen

2014-gruppa

Vår nyeste gruppe fikk en pangstart i august. Aldri har så mange møtt opp på første trening, hele 10 barn kom og det uten å annonsere.

Cornelia Usler og Alma Dokk Kullberg har tatt utfordringen med å trene gruppa og det har de gjort på en utmerket måte.

I tillegg har gruppa fått et par hjelpetrenerere i løpet av høsten, noe som har vært nødvendig. Gruppa har vokst enormt og teller 30 jenter og gutter ved årsslutt.

Aktivitetene er basert på lek på stadion og i skogen og barna har storkost seg denne høsten selv om all aktivitet har vært utendørs. Barna ser nå fram til en fin vintersesong og masse lek på ski.

Barbro Tomter Dahlen

2013-gruppa

Det ble en heller stusselig avslutning på 2020-sesongen med lite aktivitet og kansellerte skirenn, og gleden var derfor stor da barmarkstreningen kunne starte opp igjen i august. Med to nye trenere, Ingrid Undeberget og Åsa Kullberg, i tillegg til Christian Hylland som også var med i fjor har vi hatt et supert treningsteam som har gjort en fantastisk innsats i å arrangere morsomme og varierte treninger, med stadig mer strenge korona-regler. Vi fikk gjennomført timesløp i slutten av august, og hadde mange deltagere på klubbens terrengløp som ble arrangert i oktober. Takket vært supre trenere og flinke barn har vi klart å holde koken med barmarkstrening i all slags vær og har hatt en stigende medlemsvekst gjennom hele høsten. Per slutten av desember er vi over 40 medlemmer, godt fordelt på både jenter og gutter.

Fokus på treningene er lek og moro da det viktigste nå er å vekke interessen for langrenn, la barna ha det gøy på trening, samt snikinnføre litt balanse- og kondisjonstrening gjennom skilek og stafetter.

Det ser ut til å bli liten anledning til å delta på skirenn utenfor egen klubb denne sesongen, men vi krysser fingrene for at vi får deltatt på et klubbrenn eller to før snøen smelter.

Katinka Sundnes

2012-gruppa

Gjennom vinteren 2020 var gruppa rundt 30 barn. Selma Reinhart var hovedtrener og Kjell Erik Thune-Larsen (Oppmann), Anders Nygaard, Atle Dale Moen, Kai Atle Haakonsen og Martin høglund Skyberg bidro som hjelpetrenerere.

Gruppa har trent en dag i uken på Skullerud frem til nedstigningen av aktiviteter i mars. Ferdighetene har vært på ulikt nivå så fokus har vært mestringsfølelse og skiglede. Gjennom lek og skiturer har vi trent kondisjon og generelle skiferdigheter. Forholdene i denne sesongen var utfordrende, men vi fikk gjennomført treninger stort sett på vanlig måte. Vi merket at interessen for renn er stigende, og alle var veldig fornøyd med klubbrennene

På høsten startet Selma Reinhart og Kjell Erik Thune-Larsen som trener for barmarkstreningen med hver sin gruppe. Det har vært en krevende høst mtp 1 meters reglen som har utfordret kreativiteten i forhold til de vanlige leker og stafett vi har gjennomført. Det har vært fokus på rolig jogg utenfor anlegget som kondisjonsdel. Gjennom litt mer tekniske øvelser og leker har fokus vært på spenst, balanse og koordinasjon. Gruppa har vokst gjennom hele høsten og vi er nå ca 45 barn, noe som er meget bra.

Kjell Erik Thune-Larsen

2011-gruppa

Året startet bra mht at vi trente to dager i uken (mandag og onsdag kl. 18-19), med en stor gruppe barn. Det var dårlig snøforhold, men vi holdt hjulene i gang med trening med ski på beina. Mye stafett og lek. Så kom nedstengingen og etter som jeg husker fikk vi ikke trene på noen uker. Det ble en naturlig avslutning av sesongen for vår gruppe.

Vi startet opp igjen på høsten. Mye lek og stafetter på sletta, samt litt fokus på å lære noen enkle styrkeøvelser.

Også joggeturer til styrkeapparatene i Fjellstadbakken. Dette syntes barna var veldig gøy. Senere på høsten da mørket kom brukte vi onsdags-treningene til joggetur i skogen med hodelykt. Dette syntes barna var kjempespennende. Litt færre barn på onsdager, men desto ivrigere. Så ble det juleferie og treningsfri.

Mona Mæland

2010-gruppa

2010-gruppa bestod ved årsskiftet av ca. 40 medlemmer. Hovedtrener var frem til sommeren Elise Dimakos Viste. Lina Hvamstad og Eskil Kolshus kom inn som hovedtrenere etter sommeren og flere av foreldrene har bidratt som hjelpetrener. Harald Amundsen kom inn som hovedtrener fra høstferien og erstattet Lina som reiste utenbys fra 2021.

Målet for 2010-gruppa er å la barna ha det gøy, men også øve opp motorikk og ferdigheter. Dette øves inn med lek, stafetter og diverse løpe- og skiaktiviteter. Man fokuserer på det sosiale, slik at barna blir kjent med hverandre og får en god opplevelse av trening og fysisk aktivitet.

Skitreningene sist vinter foregikk på kunstsne-anlegget på Skullerud, hver mandag fra kl.18.00-19.00. Snø- og skiforholdene ble etter hvert ganske bra, noe som også bidro til mange barn på trening. Mange barn deltok også på klubbrennene frem til Korona kom og stoppet da alle renn fra 12 mars.

Høst-treningene startet opp rett etter sommeren med en ganske stabil gruppe på barmarkstreningen. Gjennom høsten var det både mandag og onsdagstrening, med 10-15 deltakere frem til høstferien og ca. 20-25 etter. Treningene har blitt gjennomført ute helt frem til julen, på og rundt anlegget på Skullerud. Mange fine hodelyktturer la et bra grunnlag for videre treningsglede.

Harald Amundsen

2009-gruppa

Trenerteamet bestod gjennom hele 2020 av Ane Nesje Grimsmo og Marte Tangen som hovedtrenere, og Torkel Skjærven og Sturle Jensen har vært hjelpetrener. I tillegg har Kristoffer Sundnes bistått noe på rulleskitreninger.

Vi har hatt treninger på mandager og onsdager kl 18-19.15. Etter høstferien har vi utvidet trenings-tidene til 19.30. Vi har kjørt annenhver uke med skøyting og klassisk på ski; det synes vi fungerer godt siden det er noen av barna som bare får med seg den ene dagen med skitrening i uka.

Når det gjelder skirenn, var det en god start med en fin gruppe deltakere i KM Skagen-sprinten. Videre var Oslo Skifestival og KM på Skullerud populært, og på Rustad-stafetten stilte vi med 5 lag. Etterpå hadde vi samling på Rustad skole med pizza og quiz. Av andre sosiale aktiviteter inviterte vi til pizza-kveld på Skullerudstua etter klubbrenn i januar.

Dessverre ble all aktivitet stengt ned i mars som følge av korona. Da var det ekstra stas å møtes igjen til tur over Korpåsen, med boller og premieutdeling på Rustadsaga i juni.

Heldigvis fikk vi starte opp igjen i august, selv om det var begrensninger på hvordan vi kunne gjennomføre treningene. Det har vært veldig kjekt å kunne tilby muligheter for å treffes til felles aktivitet.

Timesløpet ble gjennomført 14. september med godt oppmøte og stor innsats, «premien» etterpå var tid til litt prat ved Fjellstadbakken, med boller og saft til de som hadde løpt.

Vi fortsatte med langturer i Østmarka på lørdag formiddag. Det ble både en tur til Rundvann og Smalvann, en tur til Langvann og en tur til Hauktjern. Sistnevnte erstattet i år Nøkle vann Rundt-samlingen.

Barmarkstreningene var varierte med rulleskitreninger ved Rustad skole eller Skeidar. Barna ble introdusert for myrtrening med stafetter og ballspill, og ellers ble det selvfølgelig mye leker og

stafetter. På senhøsten var det spennende å dra på hodelykttur i marka. Kjekt å ta seg tid til en liten pause i løpeturen og slå av hodelyktene, slik at man ser stjernene ekstra godt.

Ellers var det bra oppmøte fra gruppa på klubbmesterskapet som omsider ble arrangert på barmark i oktober.

Samling på Skeikampen var et savn, isteden arrangerte vi tur til Tonevann i desember med bål og pølsegrilling. Vi håper at det kan være mulig med overnattingstur snart.

Ulf Tannæs-Fjeld

2008-gruppa

2008-gruppa telte ca. 40 barn vinteren 2020, i løpet av høsten har det vært noe frafall slik at gruppa nå teller ca 30 stk. Gruppa har 2 hovedtrenere og 2-4 hjelpetrenere.

Vintersesongen: Gruppa trente 2 dager i uka, mandag og onsdag, vekslet mellom klassisk og skøyting. Vinteren 2020 går ikke inn i historien som tidenes vinter i positiv forstand. Vinteren kom aldri til Østmarka og vi var mange som gikk i kø rundt på den lille snøen som var på Skullerudstua – heldigvis hadde vi denne.

Rundt 10-15 barn går aktivt skirenn, mens stafettene samler en større gruppe, på Rustad-stafetten stilte 2008 med 8 lag. 2008 har og veldig bra deltagelse på Klubbrenn, ca 30 på hver start.

Så kom 12 mars med et brak og alt ble stengt ned. 2008 fortsatte med styrketrening på Zoom og bokstavløping med GPS-tracking i marka ca frem til skoleslutt.

Høsten: Treningen startet opp samtidig med skolen, trening mandag og onsdag og langtur ca annenhver lørdag. Vi hadde stort sett en økt med rulleski hver uke helt frem til november. Når rulleskia ble satt bort fortsatte vi med staver ca 1 gang i uka. Pga Korona og regler for avstand og at vi pga dette heller ikke fikk til innetrening har det blitt mye løping og intervaller på ungdommen denne høsten - puh.

Korona'n har ført til mange avlysninger dette året, både av arrangementer og sosialt innad i gruppa, men vi har fått til litt:

- Pizza og saft på Skullerudstua etter Klubbrenn (før Korona'n kom)
- Hjemme-samling, rulleski på Fet fredag kveld, langtur til Vangen med kanelsnurr og etterfølgende lag-konkurranse på lørdag.
- Dagstur til Heistadmoen med rulleski og militær hinderløype

Vi håper på bedre tider i 2021!

Frøydís Olaussen

2007 gruppa

2007-gruppa er fortsatt stor med 28 ungdommer som trenes av to trenere.

Vinteren 2020 fikk en brå slutt i mars, men før det ble det gjennomført en rekke bra treningsøkter – noen med populære gjestetrenere som Pål Gunnar Mikkelsplass og Anikken Alnæs, og deltagelse i flere renn; Oslo Skifestival, Kretsmesterskap med flere.

I høst kjørte vi barmarkstreninger på mandager og onsdager, med stort innslag av rulleski. I tillegg gjennomførte vi noen styrke- og kondisjons-treninger på torsdager, inne på Skullerud skole. Det var godt oppmøte hele høsten.

Årets barmarkssamling for gruppa ble arrangert på Heistadmoen sammen med 2008-gruppa. Pga covid-19 ble denne samlingen i år redusert til en dagssamling, men vi fikk likevel gjennomført fine økter på rulleski og i hinderløypa.

2007-gruppa har samlet sett hatt en veldig bra utvikling i år. Vi er fortsatt en stor gruppe, og naturligvis er det fortsatt variasjoner både på ferdighets- og ambisjonsnivå, men samtlige har inneværende år tatt store steg. Ikke bare i skiferdigheter, men også hva gjelder innsats og treningsglede. Miljøet i gruppa er godt, og det begynner å merkes at flesteparten i gruppa har gått på ski sammen i mange år nå.

Harald Krogh

15-16 år

Sesongen tok brått slutt, men både 2005 og 2006 har greide å holde motivasjon og humør oppe, på tross av restriksjonene og færre konkurranser grunnet restriksjonene som har fulgt med håndteringen av CV19 pandemien. Treningen gikk inn i en periode med små treningsgrupper, og som vanlig på våren, nye 15-16-årsgruppa (2005 og 2006) sammen med junior. Holmenkollstafetten ble avlyst og det ble i stedet arrangert et testløp 8. mai. Nytt for mange å ha en slik test i mai – så det var supert. Trening med junior og med juniorer som trenere så også ut til å være positivt for de nye 15-åringene (2006)

Arne Olaussen og Kristoffer Sundnes takket begge av for 2006 kullet i juni etter mange års lang, tro og stabil tjeneste som trenere. Etter det står Rolf Hustvedt igjen som hovedtrener.

Sesongavslutningen kom i form av en rolig treningstur med avsluttende bolle og brus på Rustadsaga. Dette fungerte veldig bra, og både fint vær og en ny måte å avslutte på, gjorde at arrangementet ble skattet vel så mye som den tradisjonelle inne avslutningssamlingen på Abildsø.

15-16, har opprettholdt en god frekvens på fellestreningene gjennom sesongen – med 90 fellestreninger fra mai til desember. Generelt har det vært høy oppslutning, med unntak av når det kolliderer med annet organisert idrett (da spesielt sykkel, fotball og orientering). Mener vi klarer å holde på både de med høyt ambisjonsnivå, og de som primært ønsker treningene og den sosiale biten. Fint også å se at de fleste fortsatt kombinerer flere idretter. Det virker som om 2006 har satt pris på lørdagslangturene både på beina og kanskje spesielt på klassisk rulleski – noe som jo er en overgang fra kun friteknikk for denne gruppen.

Juni ble avsluttet med Tour de 2005/2006 – en tradisjonsrik og populær konkurranse for gruppen, bestående av mange ulike konkurranser med ulikt krav til ferdigheter – spenst, hurtighet, koordinasjon og utholdenhet..

Den nye 15-16 årsgruppen har fungert bra. Gruppa består nå av like mange gutter og jenter – noe som er veldig positivt. Jentene er som vanlig flinkest til å knytte kontakt på tvers av de to årskullene, men korona utfordringen har jo også gjort sosialiseringen og samhandling på tvers utfordrende.

Pandemien gjorde også dessverre store utslag i gruppas treningssamlingsplan. Den tradisjonsrike Gjøviksamlingen kunne ikke gjennomføres, men ble erstattet med en hjemmesamling og også dagsamlinger. Gruppas snøsamling på Beitostølen måtte også avlyses, og det samme ble klubbens samling på Skeikampen. Likevel har motivasjonen i gruppa vært god med godt trøkk på treningene.

Rolf Hustvedt og Jan-Henrik Karlsen

Juniorgruppa

Gruppa har hatt rundt 30 aktive utøvere i skirennsesongen 2019/2020. De fleste av disse har deltatt på Norgescup og i Team Kollen. Rennsesongen tok en brå slutt i mars og førte til at blant annet junior NM på Beitostølen og Birkebeinerrennet ble avlyst.

Gruppa hadde også i år en meget bra sesong. Det har vært veldig god deltagelse på renn med mange flotte resultater. Det ble bare gjennomført to Norgescup renn i år. Totalt ble det 4 topp-10 plasseringer, hvorav 2 seire, og hele 41 poengplasser (topp 50). Ut over dette var det mange andre gode resultater i andre renn.

Den største idrettslige prestasjonen var likevel Iver Tildheim Andersens gull på 30 km friteknikk under Junior-VM i Oberwiesenthal og hans bronse i Visma Ski Classics Challengers-arrangementet som gikk i Val Venosta, Italia.

Det har kommet 14 nye 1'ste års juniorer (2004) inn i gruppa etter endt rennsesong.

Treningsopplegget opp mot ny rennsesong (2021) har i stor grad fulgt mønsteret fra de siste sesongene, med stor vekt på fellestreninger og samlinger. Det har jevnt over vært fire fellestreninger pr uke, pluss styrketrening på OIS

når senteret har vært åpent. De tradisjonelle samlingene på Beitostølen ble pga koronapandemien lagt som hjemmesamlinger i Østmarka/nærområdet og til skisenteret på Lygna.

Trenere har vært Hogne Solvoll (hovedtrener), Pål-Andre Lund (teknikk), Tove Andersen og Morten Tomter. Stig-Olof Olsson har bidratt som hjelpetrener.

Øyvinn Høie og Klaus Eggen

Seniorgruppa

Seniorgruppa har bestått av i alt 15 utøvere, med fokus både på langløp og allround.

Som tidligere har det vært et godt samarbeid med juniorgruppa i det daglige om treninger, samlinger og testløp. Enkelte juniorer har vært med på renn i Ski Classics, og stafettlagene i NM var i år som tidligere satt sammen både av junior- og seniorløpere. Dette samarbeidet er viktig for miljøet, og det er godt for seniorgruppa å ha noen juniorer å trekke på.

Rennsesongen ble brått avsluttet i mars, men før det var det mange gode resultater i gruppa. Anikken Gjerde Alnæs hadde en imponerende sesong, med seier i sprint i Skandinavisk Cup på Nes, og deltakelse i verdenscupen i Dresden som høydepunktene. Særlig de yngre langløperne leverte gode prestasjoner i La Venosta og Marcialonga, og allroundløperne gjorde det bra i Norges Cup og NM.

I alt kunne vi stille 6 stafettlag i NM, 3 herrelag og 3 damelag.

Jens Christian Riege

Turrenn damer

2020 ble et spesielt år pga pandemien. Fra midten av mars til midten av mai, og fra begynnelsen av november, ble det forbudt med fellestreninger, bare inntil fem har kunnet avtale å møtes til utendørs trening. Likevel har medlemstallet vært stabilt, noen har sluttet og nye er kommet til. 31.12.2020 hadde vi 62 medlemmer, mot 63 året før. Ingjerd Tesaker har vært hovedtrener, Wenche

Bråten aktiv assistenttrener. De har som alltid samarbeidet veldig bra og byttet på å lede treningene. I perioden hvor 20 var grensen for hvor mange som kunne trene sammen, delte de gruppen og tok ansvar for hver sin. Ingjerd og Wenche inkluderer alle og sørger for at det er god stemning på treningene. Innimellom har ingen av dem kunnet møte. Men Ingjerd har levert treningsplan, så det har vært lett for andre i gruppa å ta over ledelsen: Gudrun Broback, Bjørnhild Fjeld eller Ingeborg Avlund.

De faste treningene mandag og torsdag kveld har omfattet intervalltrening på stier eller grus og øvelser i skiteknikk. Lørdag morgen i barmarksesongen har flere møtt til rolige løpeturer på stier i Østmarka, på varme sommerdager med et avkjølende bad i Langvann underveis. De lengste turene har vært til Sandbakken, Vangen eller Branntårn via stier rundt Lutvann og Hauktjern.

I 2020 var det lite snø i Østmarka, bortsett fra kunstsneen på Skullerud. På nyåret ble det anledning til en del fellestreninger på ski der og i Nordmarka, hvor det var bra med snø og preparerte skiløyper fra januar til og med 17. mai, og siden fra 4. desember.

Gruppas medlemmer setter pris på felles naturopplevelser, og trener ellers for å forbedre eller vedlikeholde god fysisk form. Flere trener dessuten for deltagelse i skirenn, løp eller sykkelritt. Resultatlisten viser at mange damer deltok og lå i tet i turrenn arrangert før nedstengelsen i mars.

Sosialt samvær er viktig. Damegruppa pleier å ha en jule- eller nyttårsfest på Vangen eller Rustadsaga. I 2020 ble festen slått sammen med 50-årsjubileet for Østmarkrunden på Rustadsaga 8. februar. En flott fest med fine taler og god mat, blant annet en uforglemmelig festkake. Flere av damene deltok først i jubileumsrennet på Skullerud arena.

I midten av juni inviterte festglade og rause Ingjerd til sammenkomst i privat hage. Der var det dekket til 20 på flere langbord med god avstand mellom

stolene. Medbrakte lekre retter ble sendt rundt, mens vi pratet, åt og lo i solsteiken.

Hver høst drar damegruppa til fjells, enten på Balkan eller i Norge. 3. september kjørte vi til Leirvassbu i Jotunheimen. Derfra ble det Bretur med fører, diverse turer til fjellområder i nærheten, blant annet tur til Olavsbu. Vi gikk gjennom steinrøyser, på snø, balanserte på glatte steiner over bekker. På samtlige turer opplevde vi regn eller sludd, innimellom opphold med regnbue og solgløtt. Det var god service på hytta, nydelig mat og god stemning. Takk til Ann-Karin Martinussen og Bjørnhild Fjeld som sto for turopplegget.

Til tross for restriksjoner i perioder har det vært en aktiv sesong med mange fine felles opplevelser. Takk til trenerne for at de vederlagsfritt stiller opp for oss. Takk spesielt til Ingjerd som sender oppmuntrende meldinger og treningsplaner, og samler oss til fest.

Astrid Svanes Bertelsen

Turrenn herrer

Sesongen 2020 ble en unntakssesong på flere måter. Det var omtrent ikke snø i Oslo-området, og uten kulde ble det også lite kunstsne. Det ble mange korte runder på Skullerud de få ukene vi hadde snø.

Med lite snø var det også forholdsvis lite deltakelse i skirenn, men i de rennene det var deltakelse gjorde enkelte av gruppas medlemmer det veldig bra med klasseseire eller plass på pallen. De fleste av disse resultatene har kommet blant de som har lagt inn ekstra trening og satset på blanke ski og

staking. Blant de som ikke er like ivrige med å reise rundt og konkurrere har det vært avtalt felles langturer i marka når forholdene tillot det. Dessverre ikke i Østmarka, hvor det på mange år ikke var skiføre i det hele tatt. Sesongen ble brått avbrutt 12. mars da landet stengte ned.

Selv om 2020 har vært et unntaksår på grunn av Covid-19 har gruppa holdt stand og har mange ivrige medlemmer. Mange har fått trent mer på grunn av en roligere hverdag og har vært i god form gjennom sommeren. Da fellestreningene startet opp igjen etter sommeren var inntrykket at mange fikk mer tid til trening, og behov for å komme seg ut av hjemmekontoret. Trening og den sosiale kontakten ble viktig for mange. Med koronarestriksjoner på hvor mange som fikk lov til å trene sammen, var det på enkelte treninger behov for å dele gruppa i to

Gjennom høsten ble det trent bra, og formen var stigende for de fleste, da forbud mot organisert trening igjen ble innført i november. Den tradisjonelle skisamlinga på Sjusjøen måtte avlyses, men mange av medlemmene benyttet allerede bestilte hotellrom og fikk en flott skihelg. Ved utgangen av året er det fortsatt ikke anledning til organisert trening, men mange av gruppas medlemmer trener sammen på de faste tidene i mindre grupper.

Vi får håpe at restriksjonene snart lettes på, slik at vi igjen kan komme i gang med organisert trening i regi av klubben.

Jan Erik Nilsen



3. Egne arrangementer

Treningssamlinger:

Årets samlinger har for det meste foregått i Oslo-regionen. Korona-restriksjonene har gjort at det har vært vanskelig å gjennomføre alle samlinger i år, spesielt høst- og skisamlinger.

Men, mangre grupper har vært kreative og fått til mye selv i denne vanskelige tiden.

Barkmarksamlinger:

Østmarka, 20.-26. juni for jun./sen. (32 delt.)
Lyngna/Østmarka, 3-8. august for jun/sen (38 delt.)
Leirvassbu, 4-6 september for damegr. (21 delt.)
Vangen/Fetsund, 4-5 sept. for 2007/2008-gr. (26. delt.)
Trondheim/Steinkjer, 4-7 sept. for senior (4 delt.)
Kollen/Østmarka 18-20 sept. for 15-16 års gr. (32 delt.)
Østmarka 28. sept.-4. okt. for junior (30 delt.)
Østmarka, 10-11 oktober for 2009-gr. (15 delt.)
Østmarka 14-15. oktober for 15-16 års gr. (ca. 30 delt.)
Heistadmoen, 25. okt. for 2007 og 2008-gr. (35 delt.)
Oslo/Follo/Ski 25. okt. for jun/sen/vet (30 delt.)
Vangen, 5 desember for 2009-gruppa (13 delt.)

Høstskisamlinger:

Avlyst grunnet Korona-restriksjoner

Snøsamlinger:

Dombås/Trondheim 6-8 nov. for senior (4 delt.)
Andre samlinger avlyst grunnet Korona-restriksjoner

Egne arrangement

De aller fleste av våre arrangementer har gått som planlagt, noe annerledes, men i mars/april måtte alt avlyses.

Vinteren var ikke noen drømmevinter og forholdene i marka var dårlige. Også utfordringer med en del is og vann i kunstsneanlegget på Skullerud deler av vinteren.

Gruppa har i år gjennomført 10 vinterarrangementer og 2 høstarrangementer samt flere sosiale arrangementer.

Tusen takk til alle dere som bidrar med dugnad for gruppa på disse arrangementene.

Østmarkrunden

Østmarkrunden – den 50. utgaven og Oslos eldste turrenn.

Antall deltakere: 152

Ikke et snøkorn i Østmarka denne vinteren, og da ble kunstsneen på Skullerudstua nok en gang redningen. Det ble tilbakelagt 2 – 4 runder i den 1,7 km lange kunstsneerunden. Korte runder og kort distanse gjorde sitt til at deltakerantallet ikke ble som ønsket i et jubileumsår.

I år feiret Østmarkrunden sitt 50 års jubileum, og ekstra stas var det at stifteren av rennet, Rolf Nyhus fra Nordstrand IF, delte ut premiene.

50-års-feiringen ble avsluttet med middag på Rustadsaga Sportsstue og en hyggelig sammenkomst av løpere, funksjonærer og stifteren av Østmarkrunden, Rolf Nyhus.



Rustadstafetten

Rustadstafetten, den 34. i rekken, ble arrangert søndag 1. mars, krets- og landsrenn alle klasser inkl. kretsmesterskap for Oslo Skikrets + lokalrenn for gutter og jenter 9-10 år. Startsted: Rustad Skistadion. Stilart: Klassisk.

Antall deltakere: 265 påmeldte lag, 305 startende lag. Deltakerantallet har vært synkende de siste årene, ganske drastisk i år. 53 færre fullførte lag og 48 færre påmeldte lag enn året før.

Rustad IL stilte med 51 lag og 153 løpere. Dette er 15 lag færre enn året før. Det ble 6 pallplasser i KM hvorav 2 lag ble kretsmestere.

På forhånd var vi veldig spent på om vi ville klare å arrangere, men takket være noen kuldegrader + litt «villsnø» i siste liten ble det kjempefine forhold for alle.

Stor takk til trenere, smørere og oppmenn for strålende innsats denne dagen.

Alle våre funksjonærer fortjener også stor takk, i alt ca. 150 personer.

Rustad-sprinten

Avlyst grunnet Korona-restriksjoner

Skilek

Skilek på Skullerudjordet 3 ganger i februar, 270 deltakere.

Skileken er et tilbud først og fremst til uorganiserte barn i vår bydel. Og vinterens arrangement var det 33. i rekken.

Etter tre gjennomførte skilekdager kan vi si at det også i år har vært vellykket selv om skiforholdene ikke var helt topp og at det ble litt trangt om plassen. Skileken ble avsluttet med utdeling av skistatuetter, Rustadsaga-boller og solbærtoddy.

Stor takk til et stort hjelpeapparat på ca. 60 personer, aktivitets-ledere, administratorer og saftutdelere. Spesiell takk til 14-års gruppa med foreldre, 15-16 åringene og en del av juniortrenerne våre som stilte opp i år også som trenere.

Barnas Skidag i Østmarka

Barnas Skidag i Østmarka søndag 8. mars på Rustad skistadion.

Antall deltakere: 373 påmeldte og 249 startet.

Det er sjelden det passer å ta på regndress når du skal ut og gå på ski, men det gjorde det på årets utgave av Barnas Skidag 8. mars. Det var likevel mange blide og spreke små skiløpere som møtte opp, og gikk skirenn i de ulike distansene på Skullerud. Den lengste runden gikk helt rundt «magasuget».

Våre flinke skilek-instruktører organiserte ulike aktiviteter i skilekanlegget, det var også veldig populært.

Til tross for at regnet bøttet ned det meste av dagen, fikk vi til og med 33 etteranmeldte i tillegg til de 340 som hadde meldt seg på forhånd.

Det er hyggelig å se at barna finner skigleden også når forholdene er utfordrende fra værgudenes side, og så håper vi på bedre vær neste vinter.

Deltakelsen ble preget av situasjonen rundt Koronaen og det ble vanskelig å rekruttere deltakere da Norge gjorde seg klare til å stenge ned.

Klubbmesterskap på beina

Klubbmesterskap på ski og familiestafetten søndag 22. mars avlyst grunnet Korona-restriksjoner.

Det ble i stedet avholdt terrengløp lørdag 24. oktober på Rustad Skistadion under fine høstforhold.

Antall påmeldte
168 deltakere

Antall fullførte
deltakere: 161



Klubbrenn / Timesløp

Mandag 6. januar - Klassisk.

Antall deltakere: 282

Mandag 27. januar - Friteknikk.

Antall deltakere: 249

Mandag 2. mars - Klassisk.

Antall deltakere: 232

Mandag 30. mars - Friteknikk, timesløpet på ski.

Avlyst grunnet Korona-restriksjoner.



Timesløpet på beina i Fjeldstadbakken

Avlyst grunnet Korona-restriksjoner

Klubbrennene og timesløpet på ski og beina har blitt en tradisjon og er svært populære renn for langrennsgruppas medlemmer og søsken. God deltakelse i de tre skirenn vi fikk gjennomført i år.

Andre arrangementer

Norgescup for junior i Holmenkollen

Rustad IL arrangerte sammen med Kjelsås IL og Njård Equinor Norgescup for junior i Holmenkollen. På forhånd var det mye usikkerhet med tanke på snøforholdene, men vi fikk det til og gjennomførte tre konkurransedager! Med unntak av søndag var vi også heldige med været.

Over 1000 ungdommer fra hele Norge møttes i Holmenkollen for å delta på de tre konkurransedagene, og hele arrangementet gikk helt etter planen, kun med små justeringer på grunn av føreforholdene.

I tillegg til alle de flotte utøverne våre, hadde vi også et stort dugnadskorps i sving, ca 60 personer. Foreldre fra junior-gruppa og en del andre jobbet fem dager til ende med alt fra løypevaktjeneste til kafeteria.

Skirenn – Kaiser Maximilian Lauf

For første gang arrangerte vi tur til et langløp i utlandet for gruppas medlemmer. I forbindelse med at Team Rustad IL Oslo deltar i Ski Classic ble alle i herre- og damegruppen invitert med til et av rennene, Kaiser Maximilian Lauf i Seefeld, Tyrol i Østerrike 12. januar. Det var 9 stykker som takket ja til invitasjonen og reiste nedover sammen med ett støtteapparatet på 4 personer i tillegg til smøreteamet. Meget vellykket arrangement.



Bolletur med premieutdeling (sesongavslutning)

8. juni, 293 deltakere i gruppene fra 2013 og opp t.o.m. 16 år.

Sesongavslutning for junior på Rustadsaga

25. mai, 40 deltakere inkl. trenere og administrasjon. Også hedring av Iver Tildhaim Andersen som tok VM-gull for junior i mars 2020.

Lunsj med Bymiljøetaten og Skiforeningen

12. Juni, 15 deltakere

Idrettsuka i Østmarka

10.-14. august, 170 deltakere og 50 trenere

KM terrengløp- lang løype

25. august, 154 deltakere.

Klubbkveld ute på Skullerud idrettsanleg

5. november, ca. 100 deltakere.



Juleavslutning

Mandag 14. desember, 250 deltakere i 14 ulike kohorter. Kald og våt seanse, men bare blide barn og ungdom.



Sesongavslutning på Fellesskapshuset

Avlyst grunnet Korona-restriksjoner

Smørekurs

Det ble arrangert 2 smørekurs på Teams 25. desember, 1 for nybegynner og 1 for viderekomende med til sammen 40 deltakere.

Vinteraktivitetsdag for Rustad skole

Nærmere 500 barn koste seg på vinteraktivitetsdag I strålende solskinn på Skullerud idrettsanlegg arrangert av Rustad IL

Sommercamp Oppsal arena

Rustad IL deltok med tre trenere og masse aktivitet i Oslo kommune / Oslo idrettskrets sitt prosjekt

«Idretten VIL og idretten KAN». Prosjektet gikk over to uker og all aktivitet foregikk i området rundt Oppsal arena.

Besøk fra kongehuset

Besøk fra kongehuset på Skullerud idrettsanlegg onsdag 26. august. Kronprins Haakon «inspiserte» anlegget før han la ut på en tre dagers tur i Østmarka, Flyktningeruta.

Ordfører Marianne Borgen, byantikvaren i Oslo Janne Wiberg og fylkesmann i Oslo/Viken Valgerd Svarstad Haugland var også til stede og slo av en prat om vårt flotte skianlegg.



Pressen er på plass for intervju av kronprinsen før han la ut på Flyktningeruta

Avdukning av skilt i lysløypa

Mandag 14. desember, 40 deltakere



4. Deltakelse i mesterskap og andre skirenn (sesongresultater 2019/2020)

Representasjoner

Representasjon på lag i Norge

U23 Rekrusttlands laget: Iver Tildheim Andersen

Team Ragde: Anikken Gjerde Alnæs

Representasjon for Oslo Skikrets

Kong Haralds ungdomsstafett:

Mathea P. Barland

Representasjon for Norge

Junior-VM i Oberwiesenthal: Iver Tildheim Andersen

Representasjon for Oslo Skikrets

Ingen

Deaflympics, Valtellina, Italia

5 km klassisk

Nr. 15 Leif Foss

10 km jaktstart

Nr. 15 Leif Foss

Teamsprint mix

Nr. 4 Leif Foss

Junior-VM i Oberwiesenthal

30 km friteknikk

Nr. 1 Iver Tildheim Andersen (Gull)

Stafett, 3 etappe klassisk Norge 1. lag

Nr. 10 Iver Tildheim Andersen

Kong Haralds Ungdomsstafett

Stafett, friteknikk Oslo 1. lag

Nr. 3 Mathea P. Barland

Senior NM – Konnerud

Sprint kvinner, friteknikk

Nr. 7 Anikken Gjerde Alnæs

Sprint menn, friteknikk

Nr.125 Vegard Ødegården

15 km menn, friteknikk

Nr. 12 Iver Tildheim Andersen (premie)

Nr. 39 Anders N. Gløersen (premie)

Nr. 60 Tor Olav Hægeland

Nr. 64 Lars Sørensen

15 km kvinner fellestart, klassisk

Nr. 13 Anikken Gjerde Alnæs

30 km menn, skiathlon

Nr. 43 Lars Sørensen

Nr. 56 Tor Olav Hægeland

Stafett kvinner, 3x5 km

Nr. 33 Anikken Gjerde Alnæs (premie)

Christine Arnkværn

Sille Hustvedt

Nr. 52 Mathea P Barland

Tove Andersen

Oda LaForce

Nr. 67 Sigrun Raastad

Synne Andersen Buen

Karoline Longva

Stafett menn, 3x10 km

Nr. 14 Lars Sørensen (premie)

Anders Gløersen

Iver Tildheim Andersen

Nr. 45 Stian Stærkeby Jelstad

Tor Olav Hægeland

Jesper Røn

Nr. 86 Jacob Grønseth Olsson
Audun Neshein Hægeland
Jacob Grønseth Olsson

Senior NM del II – Lillehammer

Avlyst grunnet Korona restriksjoner

U23 mesterskap - Lygna

15 km klassisk

Nr. 12 Iver Tildheim Andersen (P)
Nr. 18 Tor Olav Hægeland (P)
Nr. 32 Lars Sørensen (P)

15 km friteknikk

Nr. 4 Iver Tildheim Andersen (P)
Nr. 38 Lars Sørensen (P)

Junior NM – Beitostølen

Avlyst grunnet Korona restriksjoner

Hovedlandsrenn Nybygda

5/7,5 km klassisk

J15 Nr. 9 Karoline Longva (premie)
Nr. 11 Mathea P. Barland (premie)
Nr. 20 Synne Andersen Buen (premie)
Nr. 41 Ingeborg Roll Mosland (premie)
G15 Nr. 82 Peter Vilhelm D. Ivan (premie)
J16 Nr. 51 Ella Håland Pedersen (premie)
G16 Nr. 17 Marius Meldalen (premie)
Nr. 24 Martin E. farstadvoll (premie)
Nr. 42 Lars Sigurd B Rødnes (premie)
Nr. 59 Ask Olaussen (premie)

Sprint friteknikk

J15 Nr. 5 Mathea P. Barland (premie)
Nr. 23 Ingeborg Roll Mosland (premie)
Nr. 34 Karoline Longva (premie)
G16 Nr. 42 Ask Olaussen (premie)
Nr. 49 Jacob Bøymo (premie)
Nr. 55 Marius Meldalen (premie)
Nr. 75 Martin E Farstadvoll (premie)
Nr. 94 Lars Sigurd B Rødnes (premie)

Ungdommens Holmenkollrenn (Topp 50-plasseringer)

3 km klassisk

G13 Nr. 11 Emil August Longva
Nr. 17 Oskar P Barland
J14 Nr. 13 Aurora Hjelseth-Steen
Nr. 50 Eline Risstad Sundnes
G14 Nr. 5 Aksel Owen Laforce

3 km friteknikk

G13 Nr. 1 Emil August Longva
Nr. 14 Oskar P Barland
J14 Nr. 9 Aurora Hjelseth-Steen
Nr. 51 Jenny Hoel Sandsdalen
G14 Nr. 19 Aksel Owen Laforce
Nr. 53 Jørgen Røn

Resultater fra cuper

Poeng / premieplasser Scandinavisk Cup:

Sprint kvinner, klassisk, Vuokatti

Nr. 11 Anikken Gjerde Alnæs 30 poeng

20 km Kvinner, klassisk, Vuokatti

Nr. 17 Anikken Gjerde Alnæs 24 poeng

10 km kvinner, friteknikk, Voukatti

Nr. 20 Anikken Gjerde Alnæs 21 poeng

Sprint kvinner, friteknikk, Nes

Nr. 1 Anikken Gjerde Alnæs 60 poeng

10 km kvinner, klassisk, Nes

Nr. 12 Anikken Gjerde Alnæs 29 poeng

Sluttplassering sprint Scandinavisk cup

Nr. 2 Anikken Gjerde Alnæs 90 poeng

Sluttplassering totalt, Scandinavisk cup

Nr. 9 Anikken Gjerde Alnæs 164 poeng

Poeng / premieplasser NC for senior:

Sprint kvinner, klassisk, Gålå

Nr. 8 Anikken Gjerde Alnæs 32 poeng

10 km kvinner, friteknikk, Gålå

Nr. 31 Anikken Gjerde Alnæs 3 poeng

Sprint kvinner, klassisk, Lygna

Nr. 7 Anikken Gjerde Alnæs 36 poeng

15 km Menn, friteknikk, Lygna

Nr. 21 Iver Tildheim Andersen 10 poeng

10 km kvinner, klassisk, Lygna

Nr. 12 Anikken Gjerde Alnæs 24 poeng

15 km Menn, klassisk, Lygna

Nr. 28 Iver Tildheim Andersen 3 poeng

NM Konnerud, sprint

Nr. 7 Anikken Gjerde Alnæs 36 poeng

NM Konnerud, 10 km klassisk

Nr. 13 Anikken Gjerde Alnæs 20 poeng

NM Konnerud, 15 km friteknikk

Nr. 12 Iver Tildheim Andersen 22 poeng

10 km kvinner, friteknikk, Gålå

Nr. 22 Anikken Gjerde Alnæs 9 poeng

15 km kvinner, klassisk, Gålå

Nr. 12 Anikken Gjerde Alnæs 22 poeng

10 km kvinner, klassisk, Veldre Sag

Nr. 13 Anikken Gjerde Alnæs 20 poeng

Sprint Kvinner, friteknikk, Veldre Sag

Nr. 3 Anikken Gjerde Alnæs 60 poeng

Sluttplassering, totalt, NC for senior

Kvinner Nr. 10 Anikken Gjerde Alnæs 262 poeng

Menn Nr. 60 Iver Tildheim Andersen 35 poeng

Sluttplassering, distanse, NC for senior

Kvinner Nr. 25 Anikken Gjerde Alnæs 98 poeng

Menn Nr. 45 Iver Tildheim Andersen 35 poeng

Sluttplassering sprint Norgescup for senior

Kvinner Nr. 4 Anikken Gjerde Alnæs 164 poeng

Sluttplassering Norgescup U23

Menn Nr. 38 Lars Sørensen 65 poeng

Nr. 56 Tor Olav Hægeland 39 poeng

Poeng / premieplasser i Norgescup**for junior: (N) Norges-cup poeng (P)****premielass****Lygna, 5 km klassisk**

K 17 Nr. 49 Oda P. Laforce (N)

K 18 Nr. 27 Christine Arnkværn (P/N)

Nr. 44 Silje Hustvedt (N)

Lygna, 10 km klassisk

M 17 Nr. 21 Tørres Lutnes (P/N)

Nr. 23 Henrik E Farstadvoll (P/N)

Nr. 24 Audun N. Hægeland (P/N)

M 18 Nr. 17 Jesper Røn (P/N)

M 19/20 Nr. 7 Iver T. Andersen (P/N)

Nr. 72 Amund Riege (P/N)

Lygna, 7,5 km friteknikk

K 17 Nr. 47 Oda P. Laforce (N)

K 18 Nr. 15 Christine Arnkværn (P/N)

Nr. 35 Silje Hustvedt (N)

Lygna 10 km friteknikk

M 17 Nr. 21 Audun N. Hægeland (P/N)

Nr. 36 Henrik E. Farstadvoll (P/N)

M 18 Nr. 19 Jesper Røn (P/N)

Nr. 53 Vegard Dybvand (P)

Lygna 15 km friteknikk

M 19/20 Nr. 1 Iver T. Andersen (P/N)

Nr. 27 Amund Riege (P/N)

Nr. 61 Bendik H Pedersen (P)

Lygna, sprint klassisk

K 18 Nr. 31 Christine Arnkværn (N)

M 17 Nr. 5 Henrik E. Farstadvoll (P/N)

M 18 Nr. 43 Jesper Røn (P/N)

M 19/20 Nr. 26 Amund Riege (P/N)

Nr. 40 Iver T. Andersen (P/N)

Holmenkollen, 10 km friteknikk

K 18 Nr. 37 Silje Hustvedt (N)

Holmenkollen, 15 km friteknikk

M 17 Nr. 21 Audun N. Hægeland (P/N)

M 18 Nr. 17 Jesper Røn (P/N)

Holmenkollen, 22,5 km friteknikk

M 19/20 Nr. 1 Iver Tildheim Andersen (P/N)

Nr. 49 Amund Riege (P/N)

Holmenkollen sprint, friteknikk

M 17 Nr. 21 Henrik E. Farstadvoll (P/N)

M 18 Nr. 31 Jesper Røn (P/N)

M 19/20 Nr. 18 Iver T. Andersen (P/N)

Nr. 19 Amund Riege (P/N)

Holmenkollen, 5 km klassisk

M 18 Nr. 14 Silje Hustvedt (P/N)

Holmenkollen, 10 km klassisk

M 17 Nr. 26 Audun N. Hægeland (P/N)

Nr. 50 Tørres Lutnes (P/N)

Nr. 56 Andreas S. Hovde (P)

M 18 Nr. 17 Jesper Røn (P/N)

Nr. 49 Henrik Webjørnsen (P/N)

M 19/20 Nr. 11 Iver T. Andersen (P/N)

Nr. 37 Amund Riege (P/N)

Nr. 42 Bendik H. Pedersen (P/N)

Nr. 59 Jacob G. Olsson (P)

Sluttplassering i Norgescup junior

K 17 Nr. 77 Oda P. Laforce 6 poeng

K 18 Nr. 31 Christine Arnkvern 104 poeng

Nr. 40 Silje Hustvedt 83 poeng

Nr. 80 Sigrun Raastad 3 poeng

K 19 Nr. 75 Ane Sofie Krogh 5 poeng

M 17 Nr. 22 Martin E. Farstadvoll 151 poeng

Nr. 29 Audun N. Hægeland 112 poeng

Nr. 67 Tørres Lutnæs 31 poeng

M 18 Nr. 21 Jesper Røn 168 poeng

Nr. 97 Henrik B. Webjørnsen 2 poeng

M 20 Nr. 3 Iver Andersen 356 poeng

Nr. 32 Amund Riege 97 poeng

Nr. 94 Bendik H. Pedersen 9 poeng

SNØ Cup 15-16 år (topp 50)

J 15 Nr. 4 Mathea P. Barland

Nr. 14 Ingeborg Roll Mosland

Nr. 17 Karoline Longva

Nr. 37 Synne Andersen Buen

Nr. 42 Hannah Dybvand

Nr. 47 Ane Hustvedt

Nr. 49 Oda Charlotte Tretli

J 16 Nr. 44 Hedda Husøy Al-Zouki

Nr. 50 Ella Håland Pedersen

G 15 Nr. 40 Peter Dalholt Ivan

G 16 Nr. 11 Marius Meldalen

Nr. 16 Ask Olaussen

Nr. 22 Martin E Farstadvoll

Buypass cup 13-14 år (topp 30)

G 13 Nr. 3 Emil August Longva

Nr. 4 Oskar P. Barland

Nr. 13 Magnus Chr. Haustreis

Nr. 24 Casper Fossen Brustad

J 13 Nr. 22 Ingeborg M. D. Rystad

Nr. 25 Madicken B. Engelstad

Nr. 26 Synne Syversen Gihle

Nr. 29 Petra Rønning

G 14 Nr. 2 Aksel Owen Laforce

Nr. 13 Jørgen Røn

Nr. 21 Sondre Olaussen

Nr. 29 Nicolai Nilsen

J 14 Nr. 10 Aurora Hjelseth-Steen

Nr. 16 Jenny Hoel Sandsdalen

Nr. 24 Eline Riststad Sundnes

Kretsmesterskap**Kretsmesterskap i sprint for Oslo Skikrets, klassisk stil (KM kun for 13 år og eldre):**

J 12 Nr. 14 Une Maria Olaussen

G 13 Nr. 2 Oskar P. Barland

Nr. 4 Emil August Longva

Nr. 13 Magnus Chr. Haustreis

Nr. 15 Casper Fossen Brustad

J 14 Nr. 10 Aurora Hjelseth-Steen

G 14 Nr. 4 Aksel Laforce

Nr. 15 Sondre Olaussen

J 15 Nr. 1 Mathea P. Barland

Nr. 7 Karoline Longva

Nr. 9 Synne Andersen Buen

Nr. 16 Hannah Dybvand

G 16 Nr. 11 Martin E Farstadvoll

Kretsmesterskap individuelt for Oslo Skikrets (KM kun for 13 år og eldre):**Gruppas premieplasser***(1/3 av startende i klasse 11 år og eldre):***Lørdag 25. Januar - klassisk:**

J 12 Nr. 18 Une Maria Olaussen

G 13 Nr. 4 Emil August Longva

Nr. 7 Oskar P. Barland

Nr. 11 Magnus Chr. Haustreis

J 14	Nr. 5	Aurora Hjelseth-Steen
	Nr. 12	Jenny Hoel Sandsdalen
G 14	Nr. 1	Aksel Laforce
	Nr. 13	Jørgen Røn
J 15	Nr. 5	Mathea P. Barland
	Nr. 9	Synne Andersen Buen
	Nr. 10	Karoline Longva
G 15	Nr. 7	Peter Vilhelm D. Ivan
G 16	Nr. 7	Marius Meldalen
	Nr. 9	Martin E Farstadvoll
M 17	Nr. 3	Audun Nesheim Hægeland
	Nr. 4	Tørres Lutnæs
K 18	Nr. 3	Sille Hustvedt
M 19	Nr. 7	Bendik H. Pedersen
	Nr. 8	Jacob G. Olsson

Søndag 26. januar - friteknikk

J 11	Nr. 5	Ane Ristad Sundnes
G 13	Nr. 8	Oskar P. Barland
	Nr. 13	Magnus Chr. Haustreis
	Nr. 17	Casper Fossen Brustad
J 14	Nr. 9	Aurora Hjelseth-Steen
	Nr. 18	Jenny Hoel Sandsdalen
G 14	Nr. 2	Aksel Owen Laforce
	Nr. 17	Jørgen Røn
	Nr. 19	Sondre Olaussen
J 15	Nr. 2	Mathea P. Barland
	Nr. 9	Karoline Longva
G 16	Nr. 3	Marius Meldalen
	Nr. 4	Martin E. Farstadvoll
	Nr. 10	Ask Olaussen
	Nr. 13	Ånund Eggen-Vaa
M 17	Nr. 7	Andreas Svindland Hovde
K 18	Nr. 4	Sille Hustvedt
M 18	Nr. 2	Jesper Røn
M 19	Nr. 6	Jacob G. Olsson

Kretsmesterskap i stafett, klassisk stil (Rustad-stafetten) (KM for 13 år og eldre):

Følgende Rustad-lag kom på pallen:

G 13-14 år	Nr. 1	Rustad IL lag 1
		Emil August Longva
		Oskar P. Barland
		Aksel Laforce

G 15-16 år	Nr. 2	Rustad IL lag 1
		Martin E. Farstadvoll
		Ask Olaussen
		Marius Meldalen
Junior Gutter	Nr. 2	Rustad IL lag 1
		Jesper Røn
		Jacob G. Olsson
		Audun Hægeland
	Nr. 3	Rustad IL lag 2
		Henrik Webjørnsen
		Jostein Tullander
		Tørres Lutnes
Junior Jenter	Nr. 3	Rustad IL lag 1
		Sille Hustvedt
		Sigrun Raastad
		Helene Eggen
Kvinner Vet.	Nr. 1	Rustad IL lag 1
		Elisabeth Longva Berger
		Kristin H. Gjølvaag
		Ingunn Husmoen
	Nr. 2	Rustad IL lag 2
		Bjørnhild Fjeld
		Lise Gram Eriksen
		Marthe Haavind



Andre gode prestasjoner:

Resultatene er et utvalg basert på følgende kriterier:

- 15 år og eldre: Premieplasser 1/3 av antall startende.
- 11-14 år: Her får alle premie, så det er kun valgt ut plasser hvor løperen er blant den første 1/3.
- 10 år og yngre: Disse rangeres ikke og av den grunn ikke medtatt i resultatene nedenfor.

Krets- og landsrenn:

2019

Beito-sprinten, 15 km klassisk

M sen Nr. 53 Iver T. Andersen

Beito-sprinten, 15 km friteknikk

M sen Nr. 26 Iver T. Andersen

Gålåsprinten, Sprint friteknikk

D. sen Nr. 8 Anikken Gjerde Alnæs

Gålåsprinten 10 km friteknikk

D. sen. Nr. 31 Anikken Gjerde Alnæs

Naterudstilrennet

G 13 Nr. 1 Emil August Longva

J 15 Nr. 2 Karoline Longva

Nyttårsrennet på Beito, friteknikk

G 14 Nr. 6 Jørgen Røn

G 13 Nr. 1 Emil August Longva

M sen Nr. 5 Anders N. Gløersen

THL rennet, klassisk

G 13 Nr. 1 Oskar P Barland

G 16 Nr. 4 Martin E. Farstadvoll

M 17 Nr. 2 Henrik E. Farstadvoll

Nr. 4 Audun N. Hægeland

Nr. 7 Tørres Lutnes

K 18 Nr. 9 Christine L. S. Arnkværn

Nr. 10 Sille Hustvedt

M sen Nr. 6 Thomas Gifstad

TDH Ottestadrennet

G 14 Nr. 4 Aksel Owen Laforce

K 17 Nr. 6 Oda Laforce

Budor Fristil – TDH finale

G 14 Nr. 3 Aksel Owen Laforce

M 17 Nr. 5 Henrik E. Farstadvoll

Konnerudrennet, friteknikk

G 13 Nr. 1 Emil August Longva

G 14 Nr. 15 Sondre Olaussen

Nr. 21 Jørgen Røn

J 15 Nr. 8 Karoline Longva

Nr. 8 Mathea P. Barland

Nr. 12 Synne Buen Andersen

M 17 Nr. 7 Henrik E. Farstadvoll

Nr. 8 Tørres Lutnes

M 18 Nr. 2 Trym Olaussen

Nr. 4 Jesper Røn

M 19 Nr. 10 Amund Riege

M sen. Nr. 5 Anders N. Gløersen

Konnerudrennet, klassisk

G 13 Nr. 1 Emil August Longva

M 17 Nr. 6 Henrik E. Farstadvoll

Nr. 6 Tørres Lutnæs

M 18 Nr. 10 Jesper Røn

Kiwi Romjulsrenn

G 13 Nr. 1 Oskar P. Barland

J 15 Nr. 1 Mathea P. Barland

Gåsburennet, klassisk

G 14 Nr. 4 Aksel O Laforce

M 17 Nr. 2 Audun N. Hægeland

K 18 Nr. 5 Christine L. S. Arnkværn

M 19 Nr. 4 Amund Riege

Hakadalsrennet, friteknikk:

J 11 Nr. 2 Ane Risstad Sundnes

G 13 Nr. 5 Oskar P. Barland

G 13 Nr. 8 Aksel Laforce

J 14 Nr. 9 Aurora Hjelseth-Steen

J 15 Nr. 6 Mathea P. Barland

Nr. 13 Sunne Andersen Buen

G 16 Nr. 4 Marius Meldalen

Hakadalsrennet, klassisk fellesstart:

J 11	Nr. 4	Ane Risstad Sundnes
G 13	Nr. 13	Magnus Chr. Haustreis
J 14	Nr. 7	Aurora Hjelseth-Steen
	Nr. 10	Jenny Hoel Sandsdalen
	Nr. 16	Eline Risstad Sundnes
G 14	Nr. 4	Aksel Laforce
G 16	Nr. 1	Marius Meldalen

HA-sprinten

G 14	Nr. 3	Aksel Laforce
K 17	nr. 7	Oda Laforce

Raumnes Romjulsrennet

M 17	Nr. 2	Tørres Lutnæs
M 19	Nr. 5	Jacob G. Olsson

2020

Lygnasæterrennet

G 14	Nr. 5	Jørgen Røn
M 17	Nr. 6	Audun N. Hægeland
	Nr. 7	Henrik E. Farstadvoll
	Nr. 8	Tørres Lutnæs
K 18	Nr. 6	Sille Hustvedt
M 18	Nr. 3	Vegard Dybvand
	Nr. 8	Jesper Røn
M 19	Nr. 2	Iver Tildeim Andersen
	Nr. 12	Amund Riege

Lommedalsrennet

G 13	Nr. 2	Oskar P. Barland
	Nr. 10	Magnus Chr. Haustrels
J 15	Nr. 8	Mathea P. Barland
	Nr. 14	Ingeborg Roll Mosland
G 16	Nr. 11	Marius Meldalen
	Nr. 14	Ask Olaussen
	Nr. 24	Martin E. Farstadvoll

Lauritz Bergendahls Minneløp, klassisk

G 13	Nr. 3	Emil August Longva
	Nr. 6	Oskar P. Barland
	Nr. 10	Magnus Chr. Haustrels
J 14	Nr. 16	Aurora Hjelseth-Steen
G 14	Nr. 2	Aksel Laforce
	Nr. 12	Jørgen Røn
J 15	Nr. 4	Mathea P. Barland
	Nr. 10	Synne Buen Andersen

G 15	Nr. 14	Peter Vilhelm D. Ivan
J 16	Nr. 10	Ella H Pedersen
K. sen.	Nr. 2	Marit Vala

Kollmila, friteknikk

G 12	Nr. 16	Olav Lindheim
	Nr. 18	Eskil Olaussen
G 13	Nr. 2	Emil August Longva
	Nr. 5	Oskar P. Barland
	Nr. 10	Magnus Christian Haustreis
J 14	Nr. 8	Jenny Hoel Sandsdalen
	Nr. 11	Aurora Hjelseth-Steen
G 14	Nr. 3	Aksel O. Laforce
G 15	Nr. 5	Peter Vilhelm D. Ivan

Rossignolrennet, klassisk

J 11	Nr. 2	Ane Risstad Sundnes
	Nr. 8	Inger Melhuus Birkemoe
G 13	Nr. 3	Emil August Longva
	Nr. 5	Oskar P. Barland
G 14	Nr. 4	Jørgen Røn
J 15	Nr. 8	Mathea P. Barland
	Nr. 9	Karoline Longva
	Nr. 10	Ingeborg Roll Mosland
G 16	Nr. 16	Ask Olaussen
	Nr. 22	Martin E. Farstadvoll
M 17	Nr. 1	Audun Nesheim Hægeland

Eggeåsrennet

G 14	Nr. 4	Jørgen Røn
M 18	Nr. 1	Jesper Røn

Kiwi Hoslerrennet

J 11	Nr. 1	Ane Risstad Sundnes
------	-------	---------------------

Veidekkesprinten

J 11	Nr. 9	Ane Risstad Sundnes
J 12	Nr. 14	Une Marie Olaussen
G 12	Nr. 14	Olav Lindheim
	Nr. 16	Eskil Olaussen
G 13	Nr. 3	Emil August Longva
	Nr. 5	Oskar P. Barland
G 14	Nr. 4	Aksel Owen Laforce
	Nr. 5	Jørgen Røn
J 15	Nr. 3	Mathea P. Barland
	Nr. 11	Ingeborg Roll Mosland
	Nr. 12	Karoline Longva
G 16	Nr. 5	Marius Meldalen

Nr. 6 Martin E. Farstadvoll
K Jun Nr. 3 Helene A. Eggen

Oslo skifestival, friteknikk

G 12 Nr. 54 Eskil Olaussen
G 13 Nr. 3 Emil August Longva
Nr. 6 Oskar P. Barland
Nr. 26 Magnus Chr. Haustreis
Nr. 45 Casper Fossen Brustad
J 14 Nr. 7 Aurora Hjelseth Steen
Nr. 34 Jenny H. Sandsdalen
G 14 Nr. 6 Aksel Laforce
Nr. 39 Sondre Olaussen
Nr. 43 Jørgen Røn
J 16 Nr. 5 Mathea P. Barland
Nr. 23 Synne Andersen Buen
Nr. 26 Karoline Longva
Nr. 34 Ingeborg Roll Mosland
G 16 Nr. 22 Ask Olaussen

Oslo Skifestival, Jaktstart klassisk

J 15 Nr. 6 Mathea P. Barland
G 16 Nr. 13 Ask Olaussen

Oslo Skifestival, Skiathlon

M 17 Nr. 5 Henrik E. Farstadvoll
Nr. 7 Tørres Lutnæs
Nr. 8 Audun N. Hægeland
K 18 Nr. 2 Silje Hustvedt
M 18 Nr. 2 Jesper Røn

Gjerdrumsrennet,

J 15 Nr. 8 Ingeborg Roll Mosland
Nr. 14 Mathea P. Barland
Nr. 15 Karoline Longva
G 16 Nr. 5 Marius Meldalen
Nr. 16 Ask Olaussen

Ungdommens Holmenkollrenn, klassisk

G 13 Nr. 11 Emil August Longva
Nr. 17 Oskar P. Barland

J 14 Nr. 13 Aurora Hjelseth-Steen
Nr. 50 Eline Risstad Sundnes
Nr. 52 Jenny Hoel Sandsdalen
G 14 Nr. 5 Aksel O. Laforce
Nr. 58 Jørgen Røn
Nr. 63 Simen Skeide
Nr. 79 Nikolai Nilsen

Ungdommens Holmenkollrenn, friteknikk

G 13 Nr. 1 Emil August Longva
Nr. 14 Oskar P. Barland
J 14 Nr. 9 Aurora Hjelseth-Steen
Nr. 51 Jenny H. Sandsdalen
G 14 Nr. 19 Aksel O. Laforce
Nr. 53 Jørgen Røn
Nr. 68 Sondre Olaussen
Nr. 78 Simen Skeide

Hemingrennet, klassisk

J 11 Nr. 2 Ane Risstad Sundnes
G 12 Nr. 12 Edvin Sortvik Hansen
G 13 Nr. 3 Oskar P. Barland
Nr. 4 Emil August Longva
Nr. 11 Magnus Chr. Haustreis
G 14 Nr. 8 Aksel O. Laforce
Nr. 19 Jørgen Røn
J 15 Nr. 1 Karoline Longva

Martincrossen

J 11 Nr. 2 Ane Risstad Sundnes
G 12 Nr. 28 Eskil Olaussen
Nr. 29 Olav Lindheim
G 13 Nr. 3 Oskar P. Barland
Nr. 6 Emil August Longva
Nr. 15 Magnus Chr. Haustreis
Nr. 19 Casper Fossen Brustad
J 14 Nr. 9 Eline Risstad Sundnes
G 14 Nr. 7 Aksel Laforce
Nr. 11 Sondre Olaussen

Stafetter:

Oslo Skifestival

J/G 11-12	Nr. 43	Sverre Svindland Hovde Caroline Strøm <i>Ingen Navn</i>
	Nr. 55	Une Maria Olaussen <i>Ingen Navn</i> Olav Lindheim
J 13-14	Nr. 7	Eline Risstad Sundnes Ellinor Tanneæs-Fjeld Jenny Hoel Sandsdalen
G 13-14	Nr. 2	Emil A. Longva Jørgen Røn Aksel Owen Laforce

Nr. 9	Oskar P. Barland Nikolai Nilsen Sondre Olaussen
Nr. 17	Magnus Chr. Haustreis Borgar Mæland Casper Fossen Brustad

Eidsprinten

G 12	Nr. 1	Oskar P. Barland Emil A. Longva
J 14	Nr. 1	Karoline Longva Mathea P. Barland

Rustad-Sprinten 2020

Avlyst grunnet Korona restriksjoner

Turrenn:

Visma Ski Classics Prolog lag, Livigno

Nr. 18 TEAM RUSTAD IL – OSLO

Visma Ski Classics, Prolog Individuelt, Livigno

Kvinner	Nr. 27	Evelina Bangmann
Menn	Nr. 56	Marius Harv
	Nr. 59	Amund Riege
	Nr. 88	Ståle Fenstad
	Nr. 96	Atle Smenes

Budorrennet 42 km, klassisk

M25-29	Nr. 17	Stefano Zanotto
M30-34	Nr. 3	Ståle Fenstad
	Nr. 13	Torbjørn Vala
	Nr. 18	Ivar Hesselberg Indby
M50-54	Nr. 1	Nils Berg
M55-59	Nr. 4	Leif Sørensen
	Nr. 14	Trond Inge Carlsen
M65-69	Nr. 4	Gjermund Kjerstad

Kaiser Maximilian Lauf, 30 km klassisk

K40	Nr. 6	Lise Gram Eriksen
-----	-------	-------------------

Kaiser Maximilian Lauf, 60 km klassisk

Elite kvinner	Nr. 23	Evelina Bängmann
Elite Menn	Nr. 41	Lars Sørensen
	Nr. 45	Tor Olav Hægeland
	Nr. 51	Ståle Fenstad
Turkl. K50	Nr. 1	Wenche Svendby Bråten
	Nr. 3	Iren Tryggestad
	Nr. 6	Nina Malme Gulbrandsen
	Nr. 8	Signe Bjørneby
M50	Nr. 4	Thor-Erik Messel
	Nr. 25	Trond Inge Carlsen
K60	Nr. 1	Turid Sælid
	Nr. 3	Anne Karin Vala

Hodelyktrennet, 22 km klassisk

M51-60	Nr. 3	Harald Ringen
--------	-------	---------------

Visma Ski Classic, La Diagonela (Totalt)

Elite kvinner	Nr. 20	Evelina Bängmann
Elite Menn	Nr. 46	Ståle Fenstad
	Nr. 61	Atle Smenes

Trysil-Knut rennet, 40 km klassisk

M31-35	Nr. 7	Ivar Hesselberg Indby
M56-60	Nr. 2	Leif Sørensen
	Nr. 7	Helge Fjeldstad
M66-70	Nr. 2	Gjermund Kjerstad

Marcialonga, 70 km klassisk (klasse/totalt)

M18-29 Nr. 18/39 Amund Riege
 M30-39 Nr. 34/87 Atle Smenes
 Nr. 47/113 Ståle Fenstad
 M50-59 Nr. 175/810 Trond Inge Carlsen

Stenfjellrunden, 23 km klassisk

K45-49 Nr. 2 Bjørnhild Fjeld

Stenfjellrunden, 42,5 km klassisk

M18-19 Nr. 1 Jostein Tullander
 M25-29 Nr. 3 Stefano Zanotto
 M30-34 Nr. 3 Runar Hermo
 K40-44 Nr. 3 Kristin Holt Gjøvaag

M10-44 Nr. 7 Bendik Drevvatne
 K50-54 Nr. 1 Wenche Svendby Bråten
 M50-54 Nr. 1 Nils Berg
 K55-59 Nr. 1 Iren Tryggestad

M55-59 Nr. 3 Espen Kristiansen
 Nr. 8 Thor-Erik Messel
 Nr. 9 Harald Ringen
 Nr. 12 Trond Inge Carlsen

M60-64 Nr. 7 Jonny Storbråten
 K70-74 Nr. 2 Marit Sønsteli
 K75-79 Nr. 1 Astrid Svanes Bertelsen

Hauern - Thorleif Haugs Minneløp, 42 km klassisk

M31-35 Nr. 2 Ståle Fenstad

Østmarkrunden, 8 km klassisk

Åpen Nr. 1 Lena Wiik
 Nr. 2 Bjørnhild Fjeld

M 13 Nr. 3 Emil August Longva
 Nr. 5 Oskar P. Barland

M14 Nr. 1 Aksel Owen Laforce

M15 Nr. 1 Eskil Mork

M17 Nr. 1 Tørres Lutnæs

M18 Nr. 1 Henrik Bøyum Webjørnsen
 Nr. 2 Jens Høie

M19-20 Nr. 1 Amund Riege

M21-30 Nr. 1 Vegard G. Ødegården

M21-30 Nr. 1 Atle Smenes

K41-50 Nr. 2 Åsne Tronstad Meland
 Nr. 3 Kristin Holt Gjøvaag

Nr. 4 Ingjerd Tesaker

Nr. 5 Lise Gram Eriksen

M41-50 Nr. 1 Haakon Solheim

K51-60 Nr. 1 Wenche Svendby Bråten

M51-60 Nr. 1 Even Hall Torgersen

K61-70 Nr. 1 Turid Frydenlund Sælid

K71- Nr. 1 Astrid Svanes Bertelsen

Sjusjøen Skimarathon, 21,1 km fri

M15-20 Nr. 3 Audun Nesheim Hægeland

Sjusjøen Skimarathon, 42,2 km fri

M21-99 Nr. 10 Stian Jelstad

Sjusjøen Skimarathon 08.02, 42,2 km klassisk

M26-30 Nr. 2 Thomas Gifstad

M41-45 Nr. 8 Bendik Drevvatne

M46-50 Nr. 19 Kjetil Digre

K51-55 Nr. 3 Berit Nesheim Hægeland

M56-60 Nr. 5 Leif Sørensen
 Nr. 6 Thor-Erik Messel
 Nr. 12 Harald Ringen

M61-65 Nr. 7 Ove Pernes

Vindfjelløpet 9.02, 41 km klassisk

M26-30 Nr. 2 Runar Hermo

M31-35 Nr. 2 Cecilie Lillehagen Welo

M31-35 Nr. 2 Atle Smenes

Gsieser Tal Lauf, 42 km klassisk

M16-30 Nr. 10 Stefano Zanotto

Furusjøen Rundt, 45 km klassisk

M30-34 Nr. 5 Ståle Fenstad

M50-54 Nr. 3 Nils Berg

Trysil Skihalvmaraton 15.02, 21 km klassisk

Nr. 3 tot (K46-50) Lena Wiik

Trysil Skimaraton 15.02, 42,195 km klassisk

M Elite Nr. 2 Thomas Gifstad
 Nr. 8 Marius Harv

M46-50 Nr. 24 Inge Pedersen

K56-60 Nr. 2 Iren Tryggestad

M56-60 Nr. 4 Trond Inge Carlsen

K71-70 Nr. 1 Marit Sønsteli

K76-80 Nr. 1 Astrid Svanes Bertelsen

Vegglifjell-rennet, 34 km klassisk

M31-35	Nr. 2	Torbjørn Vala
M46-50	Nr. 1	Haakon Solheim
K61-65	Nr. 2	Turid Frydenlund Sælid

Hafjell Ski Marathon, 21 km klassisk

M16-20	Nr. 5	Vegard Dybvand
K21-30	Nr. 1	Anikken Gjerde Alnæs

Hafjell Ski Marathon, 42 km klassisk

M21-30	Nr. 6	Thomas Gifstad
	Nr. 12	Runar Hermo
K51-60	Nr. 3	Wenche Svendby Bråten
M51-60	Nr. 1	Nils Berg

Hafjell Ski Marathon, 21 km fri

M61-65	Nr. 1	Widar Bråten
--------	-------	--------------

Hafjell Ski Marathon, 42 km skøyting

M31-40	Nr. 2	Stian Jelstad
M41-50	Nr. 5	Stig Framnes

Holmenkollmarsjen, 26,5 km klassisk

M16-17	Nr. 2	Eskil Kolshus
K50-54	Nr. 2	Toril Husby

Holmenkollmarsjen, 43 km klassisk

M18-19	Nr. 3	Jacob Grønseth Olsson
M25-29	Nr. 7	Stefano Zanotto
M30-34	Nr. 17	Baard Erik Haugen
M35-39	Nr. 23	Trond Åge Osvoll
M40-44	Nr. 11	Bendik Drevvatne
M45-49	Nr. 18	Torfinn Evensen
	Nr. 19	Haakon Solheim
	Nr. 20	Stig Framnes
K50-54	Nr. 2	Elisabeth L. Berger (elite)
M50-54	Nr. 25	Bjørn Ole Inglingstad
	Nr. 27	Tor Murvold
	Nr. 29	Even Halla Torgersen
M55-59	Nr. 2	Espen Kristiansen
	Nr. 4	Leif Sørensen
	Nr. 18	Trond Inge Carlsen
M60-64	Nr. 12	Jan Hoel
M65-69	Nr. 1	Gjermund Kjerstad

Vasaloppet, 90 km klassisk (klasse/totalt)

H21-34	Nr. 42/55	Runar Hermo
	Nr. 138/209	Atle Smenes
	Nr. 149/232	Tor Olav Hægeland
	Nr. 194/338	Torbjørn Vala
	Nr. 229/414	Ivar Hesselberg Indby
K55-59	Nr. 2/124	Iren Tryggestad

Helterennet, 42 km klassisk

K50-54	Nr. 2	Ingunn Husmoen
M55-59	Nr. 13	Olav Engebråten
K60-64	Nr. 1	Siri Flatekval

Skøytebirken, 54 km fri

Avlyst grunnet Korona

Birkebeinerrennet, 54 km klassisk

(M= merke, P= premie)

Avlyst grunnet Korona

Totalt i Visma Ski Classic Cup 2019/2020

Menn:

Nr. 61	Amund Riege	95 poeng
Nr. 76	Ståle Fenstad	75 poeng
Nr. 94	Marius Harv	55 poeng
Nr. 100	Atle Smenes	50 poeng
Nr. 100	Thomas Gifstad	50 poeng
Nr. 137	Iver Tildheim Andersen	32 poeng
Nr. 140	Lars Sørensen	20 poeng
Nr. 141	Tor Olav Hægeland	16 poeng
Nr. 145	Runar Hermo	6 poeng

Kvinner:

Nr. 29	Evelina Bängmann	214 poeng
--------	------------------	-----------

Lagkonkurranse

Visma Ski classics sesongen 2019/2020

Nr. 22	Team Rustad IL – Oslo	272 poeng
--------	-----------------------	-----------

Rulleskirenn

GIF rulleskirenn

G 14	Nr. 1	Oskar P Barland
------	-------	-----------------

5. Klubbmestere / Innsatspokaler 2020

Klubbmestere i terrengløp 2020

(årets skirenn ble avlyst grunnet Korona):

Paraski -

2014	Ragnhild Eintveit Moldestad Birk Vasvåg-Snellingsen
2013	Vilma Sundnes Lyche Nikolai Ongstad Johnsen
2012	Nelly Blomfeldt Casper Guerrero-Wilner
2011	Marie Eintveit Moldestad Torggrim Mæland
2010	Martine Elise Hansen Stavnum Fredrik Straith
2009	Iseline Knudsen Drevvatne Viktor Tannæs-Fjeld Sivert Landrø Grindedal
2008	Kira Kopp-Alfheim Edvin Sortvik Hansen
2007	Synne Syversen Gihle Emil August Lognva
2006	Signe Blomfeldt Sondre Olaussen
2005	Oda Charlotte Tretli Haakon Andreas Solheim
17 år	Hedda M. Husøy Al-Zouki Marius Meldalen
18 år	Henriette Bjørnstøl Berg Audun Nesheim Hægeland
19 /20	Nora Nesje Grimsmo Bendik Håland Pedersen
Senior -	Stian Stærkeby Jelstad
35-49 -	Bendik Drevvatne
50 + -	Torbjørn Hægeland

Familiestafetten:

Ikke arrangert da årets klubbmesterskap ble terrengløp

Innsatspokaler 2020:

Gruppe 2010:	Lotte M. Torset Fredrik Straith
Gruppe 2009:	Inger Melhuus Birkemoe Viktor Tannæs-Fjeld
Gruppe 2008:	Kira Kopp-Alfheim Olav Lindheim
Gruppe 2007:	Madicken Engelstad Kasper Jevne
Gruppe 2006:	Jenny Hoel Sandsdalen Jørgen Røn
Gruppe 15/16:	Ella Håland Pedersen Martin E. Farsradvoll
Gruppe junior:	Christine Stavnum Arnkværn Iver Tildheim Andersen
Gruppe senior	Anikken Gjerde Alnæs
Gruppe vet.:	Ikke delt ut i 2020

Gruppe trenere:

Alle hovedtrenere i gruppene 2014-veteran for spesiell innsats i pandemitiden:

<i>Alma Dokk Kullberg</i>	<i>Corneila M. Usler</i>
<i>Ingrid Undeberget</i>	<i>Åsa Dokk Holm</i>
<i>Christian Hylland</i>	<i>Selma Reinhardt</i>
<i>Kjell Erik Thune-Larsen</i>	<i>Mana Cecilie Mæland</i>
<i>Ida C. Vaagsbø</i>	<i>Anna Wallmann</i>
<i>Lina Hvamstad</i>	<i>Eskil Kolshus</i>
<i>Morten Spaberg</i>	<i>Ane Grimsmo</i>
<i>Marte Tangen</i>	<i>Frøydis Olaussen</i>
<i>Anikken Gjerde Alnæs</i>	<i>Harald Krogh</i>
<i>Sigrid Tesaker</i>	<i>Rolf Hustvedt</i>
<i>Hogne Solvoll</i>	<i>Morten Tomter</i>
<i>Ingjerd Tesaker</i>	<i>Jan Erik Nilsen</i>

6. Inntekt

Inntektskomiteen

Komiteen har ikke hatt noen møter og alt arbeid med nye samarbeidsavtaler har blitt utført av Barbro som fortsatt er komiteens leder.

Alle samarbeidsavtaler i årets sesong har løpt som normalt og ikke blitt berørt av Korona-krisen.

Vi har langtidskontrakter på 2-3 år med de aller fleste.

Vi har også klart å få med noen nye samarbeidspartnere og det er vi riktig godt fornøyd med, spesielt med tanke på det året vi har vært gjennom.

Ny sponsor på det nyopprettede lanløpslaget vårt Team Front-Rustad IL er Front Entreprenør. I tillegg har vi fått med oss Dmedical og Emcon på laget.

Vi takker for god støtte og et veldig godt samarbeide med alle våre samarbeidspartnere!

De betyr en stor forskjell på langrennsgruppas satsning hvor alle skal med og hvor topp og bredde skal gå hånd i hånd.

Gjennom året er det også sendt inn mange søknader om midler til ulike aktiviteter og utstyr som vi har fått napp på. Dette er bla midler fra Gjensidigestiftelsen, Sparebankstiftelsen Skiforbundet, Oslo idrettskrets, Oslo kommune og bedrifter.

Sponsormidler og midler fra ulike søknader er svært viktige bidrag inn i klubbkassa så har du noen tips om bidrag så tar vi imot med stor takk!

Gruppas inntekter er basert på dugnader, sponsorer, medlemskontingenter, arrangementer, søknader om midler, kommunale midler, midler fra Idrettsforbundet og Oslo idrettskrets, mva-refusjon og egenandeler ved samlinger og skirenn.

Følgende dugnadsjobber er gjennomført dette året:

Uteanlegget på Toyota

Arbeidet har bestått i å holde grøntarealet i orden. Det har blitt utført dugnad 1-2 dager pr. fjortende dag i perioden juni- oktober. Jobben er utført av foreldre fra gruppene 12-16 år, junior og seniorgruppa (70 personer), + noen støttepersoner. Andreas Hoel Sandsdalen (junior) har vært fast medhjelper til gress-klippingen.

Drikkestasjoner i Birkebeinerrennet

Normalt skulle vi hatt denne dugnaden, men grunnet Korona-situasjonen så ble denne dugnaden avlyst.

Skilotteriet /lotteri

Årets skilotteri og lotteri ved vår sesongavslutning ble ikke gjennomført grunnet smittevern-bestemmelser. Vi kommer sterkere tilbake neste år.

Skirenn for DnB

Det har blitt tradisjon at vi arrangerer langrennet i mangekampen til DnB. 10 personer med hovedvekt av medlemmer fra herregruppa sto for det tekniske arrangementet.

Dugnader utgjør mye av gruppas inntekter, og i denne sesongen har gruppas medlemmer og foreldre deltatt i to dugnads-jobber, i tillegg til fire egne arrangementer, OBOS Østmarkrunden, Rustad-stafetten, OBOS Barnas Skidag i Østmarka og Skileken.

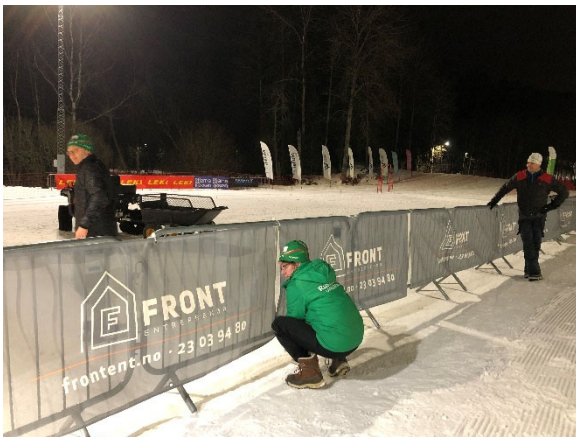
Andre inntektskilder:

Årets sesong går inn i historien som veldig annerledes men, ikke på inntektssiden. Vi har klart oss utrolig bra gjennom dette året. Sponsorene er fortsatt vår største inntektskilde i inntektsbudsjettet vårt. Hovedsponsorene våre denne sesongen har vært: Front, Oslo Sportslager AS og Trimtex. I tillegg har delssponsorene våre bidratt

med mange midler. Dette er først og fremst bilspansorer og annet.

Den nest største inntektskilden vår er kommunal støtte, aktivitetsmidler, bingopenger, moms-refusjon, grasrotmidler og søknader på midler mm.

Trenings- og medlemskontingenter gir også en betydelig del av de totale inntektene vi har i gruppa.



7. Oppsummering av året 2020

For oss alle ble det en brå slutt på årets skisesong. Korona-viruset slo inn over oss midt i vår høysesong og mange arrangementer ble avlyst. I tillegg har vi også hatt en krevende sesong med tanke på snø. Men, vi er heldige som har hatt Skullerud idrettsanlegg der bortimot 100% av planlagt aktivitet har blitt gjennomført fram til 12. mars.



Organisasjon

Langrennsgruppa er fortsatt en organisasjon som er tuftet på frivillighet, noe vi fortsatt ønsker og er stolte av.

Vi har et godt tillitsmannsapparat som også bidrar frivillig både til langrennsgruppa, hovedlaget i Rustad IL, Oslo Skikrets, langrennskomiteen i Oslo Skikrets, Oslo idrettskrets og Norges skiforbund.

Våre trenere, skismørere, oppmenn, sportslig utvalg og alle komiteer har stått på uke etter uke, dere har gjort en helt uvurderlig jobb for langrennsgruppa i dette utfordrende året med Covid-19. Uten dere, ingen aktivitet! TUSEN TAKK.

Skullerud idrettsanlegg

Vi gleder oss nå over Bymiljøetatens arbeid med nytt arenahus og håper på byggestart før sommerferien i 2021. Arenahuset vil gi oss mange nye muligheter!

Etter en del utbedringer på stadion, oppsett av gjerder og skilt gjennom dette året jobber fortsatt anleggskomiteen for en videre utvikling av løype-nettet og snøproduksjonen.

Treninger - arrangementer

Selv om det meste av 2020 har vært utfordrende så har vi klart å gjennomføre de aller fleste aktiviteter, enn om noe annerledes.



Det har vært viktige for styret å gjennomføre treninger, arrangementer og sosiale sammenkomster dette året så langt det har vært mulig, noe som vi ser at våre medlemmer tydelig også har satt pris på.

Denne pandemien har ikke bare negativ, den har også fått fram det kreative i oss alle. Og kreative har vi vært, med klubbkveld, sesongavslutning og juleavslutning og ikke mist på gjennomføring av treninger.

Godt eksempel på det siste er 2008-gruppa sine alternative fellestreninger da det ikke var mulig å møtes. De kjørte styrketreninger sammen over videochat, enten som vanlig sirkeltrening, eller litt mer varierende som tabata. Dette ga en fantastisk mulighet til å samle gruppa og trene sammen. I tillegg har hele familien vært med på enkelte økter. For å krydre dette så har også hver enkelt utøver hatt bokstavløping, der alle løper hver sin bokstav ute i skogen, og sammen lager de et ord. Sammen blir vi gode!



Sportslig prestasjoner

Sportslig har vi hatt en god sesong og det toppet seg i mars med at Iver Tildheim Andersen ble juniorverdensmester i Tyskland, for en prestasjon, GRATULERER!

Alle våre aktive som deltar i konkurranser har ytt sitt beste i år og vi har utrolig mange flotte resultater blant både seniorer, juniorer, yngre utøvere og langløpere. For våre eldste ble det en stor nedtur da både Junior-NM, senior-NM del 2 og Ski Classics måtte utgå på slutten av sesongen. Men, stå på videre alle sammen, det kommer flere skirenn!

Inntekter - dugnad

I dette uvanlige året har vi klart oss meget bra økonomisk. Årets store overskudd skyldes først og fremst at sportslig aktivitet har vært mye mindre og ikke minst at vi har veldig gode samarbeidspartnere og sponsorer. I tillegg har vi hatt fullklaff på innsendte søknader og fått mange midler gjennom disse søknaden.

Dugnadsånd og frivilligheten er noe vi er stolte av i langrennsgruppa.

Dere foreldre og ungdom har stilt opp på masse dugnader i forbindelse med våre arrangementer i en vanskelig skisesong, men for en innsats dere har ytt, Tusen TAKK!

En spesiell takk til alle dere juniorforeldre og andre støttepersoner for en enorm dugnadsinnsats i forbindelse med Norges-cup for juniorer i Holmenkollen hvor Rustad IL var medarrangør sammen med Njård og Kjelsås IL. Det ble et flott arrangement og mange gode tilbakemeldinger fra deltakere og ledere.

Hva skjer framover?

Det er ikke lett å planlegge for 2021, noe som også vårt budsjett i 2021 bærer preg av. Med mindre omsetting vil også en del av våre inntekter bli redusert på neste budsjett i tillegg til at vi ikke vet hva vi får lov til av bla skirenn, samlinger og arrangementer framover.

Samtidig tar også langrennsgruppa inn over seg at mange kan få en presset personlig økonomi i tiden fremover og vi skal selvsagt vise fleksibilitet for å ta vare på alle våre medlemmer. Når idrettsaktiviteten kan skyte fart igjen trenger vi alle våre medlemmer og vi i Rustad IL langrennsgruppa skal forberede oss godt slik at vi raskt er i stand til å fylle hverdagens behov for barn, unge og voksne når den tid kommer.

Inntil vi er i gang igjen for fullt må også vi i langrennsgruppa ta vår del av samfunnsansvaret, følg myndighetenes råd, hold avstand, vask hender og still opp for de som trenger det. Husk også å ta vare på dere selv!

Sammen blir vi gode – ved fortsatt å holde avstand!

HOLD EN STAVLENGDES AVSTAND

så bidrar du
til å holde
smitten nede



8. Målsetting for 2020

Sportslige mål:

- Utvikle et godt sosialt og sportslig miljø med hovedvekt på langrennsaktiviteter som omfatter bredde og topp.
- Sikre et godt sportslig trenings- og aktivitetstilbud til alle aldersgrupper.
 - Sikre at alle grupper har tilstrekkelig med trenere.
 - Tilstrebe at trenerstaben i de yngre gruppene består av en god miks av yngre trenere og foreldretrenere.
 - Oppfordre til og tilrettelegge for at alle hovedtrenere, trenere og hjelpetrenere gjennomgår kurs og annen utdanning som passer for gruppene de skal lede.
 - I de eldre gruppene (15 år og eldre), sørge for å holde en trenerstab som gjør det attraktivt for utøverne å satse på langrenn.
- Videreutvikle en Sportslig plan med et utvalg av øvelser og aktiviteter for de yngste gruppene
- Få flere aktive medlemmer til å delta i konkurranser og ha det gøy.
- Videreutvikle et attraktivt tilbud for junior / seniorløpere som ønsker å satse.
- Ha med jenter og gutter i alle klasser i alle nasjonale mesterskap.
- Spesielt fokus på å beholde/utvikle et attraktivt trenings- og konkurransemiljø for både gutter og jenter.
- Videreutvikle et treningstilbud til gutter og jenter, ReKrutgruppe, med hovedfokus på trening og «lavterskelkonkurranser»

- Rekruttere og videreutvikle unge trenere fra egen klubb.

Organisasjonens mål:

- Sikre stabilitet og kontinuitet blant gruppas medlemmer.
- Utvikle et «rekrutteringsprogram» for å få med nye medlemmer i alle aldre
- Videreutvikle medlemsregisteret, regnskapssystemet, påmeldingsløsninger og betalingsløsninger.
- Vedlikeholde «Retningslinjer» og håndboka for gruppa.
- Sikre langrennsgruppas økonomi.
- Rekruttere flere som kan bidra i inntektskomiteen - skaffe flere samarbeidspartnere.
- Utnytte medlemmer / foreldres kompetanse i utvikling og drift av langrennsgruppa.
- Tilfredsstille forpliktelser om å stille dommere (TD).
- Arrangere smørekurs internt i gruppa for voksne og barn/ungdom.
- Rekruttere flere til styreverv i Oslo Skikrets og Rustad IL.
- Få alle til å stille i Rustad-klær, også luer og konkurransedresser med riktige sponsormerker både på trening og i konkurranser.
- Videreutvikle gruppas arrangementer
- Utbedre Fjeldstadstua til mer styrkeaktivitet
- Arbeide med fase 5 for Skullerud Idrettsanlegg - snøproduksjon
- Oppfølging og bygging av nytt arenahus

Oslo 17. Februar 2021

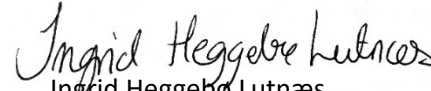

Barbro Tomter Dahlen
Leder


Bjørnhild Fjeld
Styremedlem


Jørn Raastad
Styremedlem


Jan Erik Nilsen
Kasserer


Jan-Henrik Karlsen
Styremedlem


Ingrid Heggebo Lutnæs
Styremedlem